

◎ カリフラワーのポタージュ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生



■材料（4人分）

カリフラワー	1/2個
長ネギ	1本
かつおだし	500cc
牛乳	250cc
バター	30g
白味噌	10g
塩・白胡椒	適量

【飾り】

チャービル&ケチャップ/ベーコン/チーズ/クルトン&オリーブオイルetc



2.カリフラワーと長ネギを茹でる

- 1 カリフラワーは外側の葉を除き、小房に切り分ける。長ネギは白い部分を薄切りにする。
- 2 鍋にバターを熱し、カリフラワーと長ネギを入れて焦がさないように炒める。
- 3 塩・胡椒で軽く下味をつけ、かつおだしを加えて蓋をしてカリフラワーが柔らかくなるまで茹でる。
- 4 火を止めて、ミキサーにかけ滑らかにする。鍋の戻し入れ、白味噌と牛乳を加えて温め、塩・白胡椒で味をととのえる。器にもりつけ、飾りつけをする。

ばん くみこ先生のコメント★

淡泊なカリフラワーにコクをだすために白味噌を隠し味に使いたかったので、かつおだしにしました。最後のスープの飾りはお好きなものを。バレンタインデー前ということで、ケチャップでハート♡を書いて遊んでみました。ボリュームをUPさせたい場合はカリカリベーコンを、とろっとした食感を楽しみたい場合はチーズ（パルメザンチーズやカマンベールチーズ）を、クルトン&オリーブオイルはベーシックなトッピングです。

**ポイント <カリフラワー> **

カリフラワーはレモンに負けないくらいビタミンCが豊富です。ウィルスの抵抗力をつけ、風邪予防になります。茹でても損なわれないので、この時期に積極的に食べたいお野菜ですよ。シチューやグラタン、サラダなど様々なお料理に活用できます。今回は超簡単なスープに。かつおだしを海老のスープにすると洋風のスープに、チキンスープやコンソメスープに代えるのもおすすめ。カリフラワーの白さを生かしたいので、焦がさないように注意してくださいね。体に優しいスープです。