

◎サツマイモとリンゴのポタージュ◎

◎ホウレンソウのポタージュ◎



<材料>

サツマイモ	1/2本(140g)
りんご	1/4個
野菜ブイヨン	200cc
牛乳	200cc
生クリーム	50cc
バター	10g
塩	適量
シナモンパウダー	少々

<材料>

ホウレンソウ	1/2束
タマネギ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1/2
無調整豆乳	250cc
塩	適量
EXVオリーブオイル	適量

1

サツマイモとリンゴは皮をむいて1-2cmにカットする。鍋に野菜ブイヨンとバターを入れ、柔らかくなるまで蒸し煮にする。

2

ミキサーに1と牛乳を入れてなめらかになるまで攪拌する。

3

鍋に2を戻し温め、生クリームを加え塩で味を調整する。器に盛り付けてシナモンパウダーをかける。

1

ホウレンソウはさっと茹でて水でしめ、水気を絞ってカットする。タマネギは薄切りにする。鍋にオリーブオイルとタマネギを入れて炒め、塩を軽くふって蒸し煮にする。

2

ミキサーにホウレンソウ・タマネギ・豆乳を入れてなめらかになるまで攪拌する。

3

鍋に2を入れて温め、塩で味を調整する。器に盛り付けてEXVオリーブオイルをかける。

ばん くみこ先生のコメント★

2種のポタージュのご紹介です。牛乳や生クリームを使った濃厚タイプと豆乳で作ったあっさりタイプです。メインにあわせて旬のお野菜で1品前菜として作るのがお勧めです。私は多めに作って、翌日の朝食に飲んでいます。いつもハンドブレンダーを使って作るので食材やブイヨンを入れ替えてお味噌汁のように気軽に作っています。

2017年2月にご紹介したカリフラワーのポタージュではかつおだしを使い、2014年7月にご紹介したビシソワーズでは昆布だしを使っています。ブイヨンもお好みで洋風だしにしたり和風だしにしたりとアレンジしてみてくださいね。今の時期でしたら蕪・里芋・ユリ根・カリフラワーのポタージュもおすすめです。