



🍴🍴 ごぼうのポタージュ

[材料 (4人分)]

洗いごぼう	120g
玉ねぎ	50g
バター	10g
豆乳	1カップ
コショウ	少々
生クリーム	小さじ2
コンソメ	1個
水	300ml

[作り方]

1. ごぼうは斜め薄切りにしてサッと水洗いし、玉ねぎは薄切りにする。
2. バターで1の材料を炒め、しんなりしたらコンソメ・水を加えて約10分煮る。粗熱が取れたらミキサーにかける。
3. 鍋に戻しいれて豆乳を加えて温め、コショウで味付けする。
4. 器によそい生クリームを回してかける。

Point

ポタージュに豆乳を使用することでたんぱく質UP♪
ごぼう独特の風味もなくおいしくいただけます！