

冷製ポタージュ



◆材料◆



- ・えだまめむき身・・・1カップ
- ・たまねぎ・・・小1コ
- ・牛乳・・・・・・・・・・200cc

作

り

方

- (1)たまねぎを半月の薄切りに切り、鍋を中火で熱し、バターを溶かし、しんなりするまでたまねぎを炒める。
- (2)えだまめはゆでてサヤから出し、(1)に入れ、水をヒタヒタになるまで加え、沸騰したら弱火にする。コンソメを入れ、えだまめがやわらかくなるまで煮る。
- (3)(2)をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- (4)(3)を鍋に戻し、牛乳を入れて煮て、塩・こしょうで味を調える。(好みに生クリームを使う。)
- (5)直前まで冷蔵庫で冷やし、盛りつけ、薬味ネギを散らす。

〇ワンポイント

えだまめを薄皮までむくと、色鮮やかに仕上がります。

レシピ提供 上越地域農業振興協議会

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
390kcal	24.8g	16.5g	0.2g	1396mg	54mg