

コールラビのポタージュ

<< 素材の味を楽しめる濃厚スープ >>



材料 (2人分)

コールラビセーフ	300g
玉ねぎ	120g (約 1/2 個)
牛乳	400 ml (408 g)
コンソメ	固形 2 個 (10.6g)
バター	大さじ 1 (12g)
はちみつ (お好みで)	小さじ 1 (7g)

作り方

- ① コールラビと玉ねぎの皮をむき、それぞれ一口大に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、コールラビを 2 ~ 3 分炒めてから玉ねぎを加え、一緒に炒める。
- ③ 具材に火が通ったら牛乳、コンソメを入れ約 5 分煮込む。
- ④ 沸々としてきたら火をとめて (はちみつを入れる場合はこの段階で加え) ボウルに移し、氷水で冷やす。
- ⑤ ミキサーに入れスープ状になるまで混ぜる (約 5 分)。
- ⑥ ふるいや細かいざるでなめらかになるように濾す。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成!



レシピ作成 ; 栃木県立宇都宮白楊高等学校
食品科学科 食品製造分会 H&Y&M

※POINT

バターで炒めているので風味と香ばしさも感じることができ、濾すことでなめらかさが増し、口あたりの良い仕上がりに。お好みではちみつを加えると甘味が増すため子供でも食べ易くなります (ただし、はちみつを加える場合は 1 歳未満の乳児には与えないでください)。