

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ゴボウのポタージュ

考案者 レストラン nana-papa



材料 (2人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- ジャがいも 中1個
- ゴボウ1本
- 牛乳 200cc
- チキンブイヨン 200cc
- バター 10g
- オリーブ油 20cc

作り方

- 1 スライスした玉ねぎをバターとオリーブ油で炒める。
- 2 スライスしたゴボウとカットしたじゃがいもを加え、さらに炒める。
- 3 チキンブイヨンを入れ、ゴボウが柔らかくなるまで弱火にかける。
- 4 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら少し冷ましてからミキサーにかける。
- 5 鍋に戻して味を調べ、器に盛る。

POINT

裏ごししなくてもおいしくいただけます。チキンブイヨンはコンソメキューブで代用してもよいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>