

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)

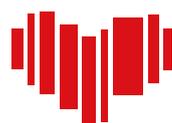
- 玉ねぎ 1/2個
- ジャがいも 中1個
- ゴボウ1本
- 牛乳 200cc
- チキンブイヨン 200cc
- バター 10g
- オリーブ油 20cc

### 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>