

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



炊飯器でなめらか 野菜ポタージュ

考案者 まめはる



材料(2人分)

- 玉ねぎ(中) 2個
- ブロccoli(中) 1/2
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- 有塩バター 5g
- 牛乳 350cc
- 水 200cc

【飾り用の材料(無くてもOK)】

- 人参 ピーラーで少しむく程度の量
- ブロccoliスプラウト 少々

作り方

- 1 玉ねぎをくし切りにし、ブロッコリーは小房ごとにわけ、茎の部分の固い皮はむく。
- 2 ①と水200ccを炊飯器に入れて炊く(早炊き機能があれば、早炊きでOK)。
- 3 炊き終わったら、少し冷ましてミキサーで野菜を潰す。
- 4 ペースト状になった野菜と、炊飯器に少しのこった汁を鍋に入れ、バターと牛乳とコンソメを加えて混ぜる。
- 5 ④を弱火で煮込みながら沸騰直前で火を止めて、塩を少々入れて味を調える。(ポタージュは、暖かなくても冷たくしても美味しく食べられます)
- 6 【ここからは飾り用】人参をピーラーで薄くむき、レンジで20～30秒温める。
- 7 薄くむいた人参を2枚ほどくるくるまく。
- 8 ブロccoliスプラウトと一緒に完成したポタージュにのせる。

POINT

ブロッコリーの代わりに、カブやアスパラなども美味しいです。多めにつくって冷凍し、必要な時に温めて食べると手軽に野菜を摂取できます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>