

ニンジンのポタージュ

洋

スープ

材料 (2~3人分)

にんじん	小1本
玉ねぎ	1/4個
トマト	1/4個
バター	大さじ1ぐらい
塩・こしょう	少々
水	150cc
牛乳	200cc
チキンブイヨンの素	小さじ1/4



作り方

1. にんじん、玉ねぎを炒めやすいようにスライスする。
トマトは、皮、種をとり8mm角に切っておく。
2. 鍋に、バター、玉ねぎを入れて火にかけて炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、にんじんも加え、さらに、炒める。
3. トマトを入れて、塩・こしょうをして、さっと炒める。
4. 水を注ぎ、中弱火でにんじんが柔らかくなるまで煮る。
5. 4をミキサーにかけ、かくはんして鍋に戻す。
6. 牛乳を加えて弱火で温める。
味を確認して、チキンブイヨン、塩・こしょうで整える。

所要時間 40分
主な調理器具 鍋、ミキサー