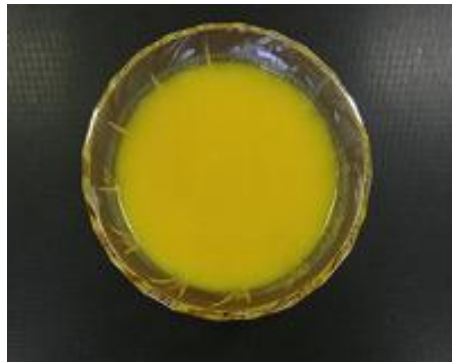


簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
70g

料理名
野菜のポタージュスープ



コンセプト
野菜をラクにたくさんとれる

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 20分)
かぼちゃ	1/8個	①野菜は、それぞれ角切りにする。 (小さい方がゆで時間が短くなる。硬いものは小さめに切る) ②野菜、水、固形コンソメを鍋に入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③②をミキサーに入れ攪拌する。 ④全体がなめらかになったら、味を整える。 カップに注ぎ、好みに生クリームをかける。 ※今回は野菜70gですが、材料の種類、水の量も変更可能。 ※コーン缶、じゃがいもや、ごぼう等根菜が合うが、葉野菜でも可能。
にんじん	1/4本	
セロリ	1/2本	
たまねぎ	1/2個	
じゃがいも	1/2個	
水	500cc	
固形コンソメ	1個	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
(生クリーム)	好みに適宜	

推進員からのワンポイントアドバイス!

- じゃがいもをたっぷり使うと、違った味わいになります。
- ミキサーがなければ、マッシャーでも代用できます。
- クリームコーンを加えるのもおすすめです。
- 好みに合わせて、水の量を減らしてその分を牛乳にしてもよい。