

# 白いんげんのポタージュ

汁物

127kcal / 脂質4.4g / 塩分0.7g



## ワンポイント

食物繊維豊富な白いんげんを、洋風のポタージュスープにしています。

とろみが強いので、焦がさないように、火加減に気をつけましょう。



### 材料(4人分)

- ・ 水煮白いんげん ..... 120g
- ・ たまねぎ ..... 160g
- ・ パセリ ..... 少々
  
- ・ マーガリン ..... 小さじ1
- ・ 牛乳 ..... 200ml
- ・ 生クリーム ..... 大さじ1弱
  
- ・ コンソメスープのもと ..... 小さじ1強
- ・ 水 ..... 100 ~ 120ml
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① たまねぎは2cmくし形切り、パセリはみじん切りにする。
- ② マーガリンをとかし、たまねぎを炒める。
- ③ 湯を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、白いんげん、コンソメスープのもとを入れ、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④を牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑥ ⑤に生クリーム、パセリを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。