

ポテトスープ

汁物

125kcal / 脂質4.9g / 塩分0.8g



ワンポイント

じゃがいものポタージュスープで、冷たくしたものは「ビシソワーズ」と呼ばれています。

温かくても冷たくても美味しいスープです。



材料(4人分)

- ・じゃがいも 240g
- ・たまねぎ 160g
- ・パセリ 少々
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・牛乳 200ml

- ・脱脂粉乳 大さじ2
- ・ぬるま湯 大さじ2

- ・生クリーム 大さじ1+1/3
- ・コンソメスープのもと 小さじ1+1/2
- ・水 80 ~ 100ml
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① じゃがいもは、乱切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは2cmくし形切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ④ 湯を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、やわらかくなるまで煮こむ。
- ⑥ ⑤を牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑦ ⑥にぬるま湯でとかした脱脂粉乳、生クリーム、パセリを加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。