


安納いものポタージュ

<材料>

材料名	分量	
皮をむいた安納いも	250g	
水	100cc	
コンソメ(固形)	1個	
牛乳	400cc	
水	100cc	
粉チーズ	小さじ2	
塩	少々	

<作り方>

- (1) 皮をむいて計量した安納いもを厚さ2cm程度にいちよう切りし、しばらく水にさらす。
- (2) (1)でいちよう切りした安納いもの水気をしっかりと切り耐熱ボウルに入れ、水100ccを加えラップをし、500Wの電子レンジで6分加熱する。
- (3) 電子レンジでの加熱終了後、ラップを取りコンソメを砕いて加えてよく混ぜて溶かし、少し冷ます。
- (4) 少し冷まし終わった(3)と牛乳をミキサーに加え攪拌し、なめらかになったら鍋に移す。
- (5) 鍋に移した後、水100ccを加えて弱火にかけ、底が焦げないようにゴムベラで混ぜながら温める。
- (6) 温まってきたら、粉チーズと塩を加えてよく混ぜ軽く沸騰するまで温める。温まったカップや底のあるお皿に盛り付けたら完成。

<ポイント>

- ・塩や粉チーズはお好みの加減で調整してください。
- ・牛乳の代わりに豆乳を使用する場合は、最後にオリーブオイルをほんの少し加えるとコクが出ます(お好みで)。
- ・安納いもを薄切りにし、素揚げにした物をトッピングするとより楽しめます。