



じゃがいものポタージュ

◆材 料◆ 4人分

- じゃが芋・・・小2個（180g）
- 玉ねぎ・・・中1/2個（90g）
- ベーコン・・・1枚弱
- 牛乳・・・210ml
- 豆乳・・・125ml
- 水・・・120ml
- サラダ油・・・小さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/4
- バター・・・小さじ2（8g）
- パセリ・・・少々



●作り方

- 1 じゃが芋、玉ねぎ、ベーコンは1cm角くらいに切る。
- 2 油でベーコンを炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。
じゃが芋を加えて炒めたら、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 3 2を牛乳半量とミキサーにかけた後、鍋に移して残りの牛乳と豆乳を加え、弱火で温める。
最後にみじん切りにしたパセリを加えて塩で味を調える。

（1人分 129kcal）



©STEINE WARD SAPPORO

