



# グリーンアスパラガスのポタージュ



## 材 料

- 新玉ねぎ…190g 5mmスライス
- ジャがいも…230g 2~3mm うすくスライス
- 食塩不使用バター…20g ● 塩…3g
- アスパラガス…4束  
 (穂先は別の料理に使う  
 軸の部分を1~2mmに薄く刻む  
 根元の硬い部分は使わない)
- 塩…1g ● 水…400cc
- 牛乳…120cc

※1/5量分の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…110kcal	・脂 質…4.4g	・カルシウム…48.7mg	・食物繊維…2.4g
	・たんぱく質…3.6g	・炭水化物…15.1g	・鉄 分…0.7mg	・食塩相当量…0.8g

① 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒めます。しんなりしたら、じゃがいもを入れ塩3g振りかけ軽く混ぜ、弱火にしてフタをします。



② 焦がさないよう、ごく弱火にしてじゃがいもに火が通るまで加熱します。火が通る前に焦げてしまいそうな時は、水50cc程加えます。

③ ジャがいもに火が通ったら、刻んだアスパラガスを入れ塩1gを振りかけ、水400cc加え沸騰させます。2~3分煮たらミキサーにかけてポタージュにします。(ミキサーにかけてから網でこすと丁寧ですが、アスパラガスをうすく刻んであるので、そこまでする必要もありません。)



※熱い煮汁をミキサーにかける時は割れ防止の為、ミキサーのガラスコップをぬるま湯で温めてから行なってください。



④ アスパラガスのポタージュを鍋に戻し牛乳120cc加えて出来上がりです。(召し上がる直前に温め直しても、そのまま冷まして冷製ポタージュにしても、どちらでもお好みどうぞ)

