

料理名（ グリーンポタージュ ）



食品名	材料4人分
たまねぎ	200g
じゃがいも	100g
サラダ油	適量
水	200ml
鶏ガラスープ	小さじ1・1/2
グリーンピース	40g
牛乳	300ml
粉ローレル	適量
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2
バター	8g
薄力粉	大さじ1・1/3
生クリーム	8g
砂糖	小さじ1/3

（作り方）

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて薄くスライスしておく
- ② 玉ねぎを透き通るまでよく炒め、じゃがいもを加え、さっと炒めたら、ひたひたの水を加え煮る。グリーンピースと粉ローレルも入れ一緒に煮る。
- ③ 火が通ったら、牛乳と一緒にミキサーで攪拌する。
- ④ ③を火にかけ焦がさないように混ぜながら煮る。
- ⑤ ホワイトルウを作る。フライパンにAのサラダ油、バター、薄力粉を入れ、焦がさないようにじっくり炒める。（この時牛乳は加えない。）
- ⑥ ④に⑤のホワイトルウを加え、さらに煮込み、塩こしょう、生クリーム、砂糖を加えて仕上げる。

☆料理についてのコメント

調味料は味見をしながら加減してください。

新緑の季節に旬な豆料理です。豆が苦手な子も喜ぶ、ポタージュです。きれいなグリーン色のポタージュが、季節を感じさせてくれます。グリーンピースは冷凍や缶詰を使用してもおいしくできます。

