

# ★にんじんのポタージュ★

旬の野菜で作る本格スープのレシピです。



## ====材料(4人分)====

にんじん	250 g
トマト	150 g
玉ねぎ	75 g
じゃがいも	30 g
バター	15g
コンソメ	小さじ2
水	カップ3
食塩	小さじ1/2
牛乳	カップ1

## ====作り方====

1. にんじん・じゃがいもは4~5mm厚さのいちよう切りにする。  
玉ねぎは縦二つ割りにし、縦に薄切りにする。  
トマトは皮と種を取り、ざく切りにする。
2. 鍋に玉ねぎを入れ、バターを加えて弱火にかけ、蒸らし炒めにする。  
しんなりしたら、にんじん、じゃがいもの順に加えて蒸らし炒めにする。  
さらにトマトを加えて蒸らし炒めにする。
3. 水を注ぎ、コンソメ、食塩を加えて強めの中火にし、煮立ったら弱火で煮る。5分ほど煮て、火をとめて粗熱を取る。
4. ミキサーにかけ、鍋に戻し入れ、火にかける。残りの塩で味を調え、牛乳を加えて濃度を好みに調節し、混ぜ合わせる。