



ごぼうのポタージュスープ

たっぷりのごぼうをおいしくいただけるバター風味のデトックスメニューです。ごぼうには水溶性・不溶性の食物繊維がバランスよく含まれているので、腸の働きを整えてくれます。ごぼうのアク取りには切った後、すぐに水につける事がありますが、水溶性分が流れてしまいます。アク取りしないですぐに油で炒めるとアク止めになり、香りも引き出されますよ☆。(黒い色はポリフェノールの色です)

材 料 2人分



撮影：野口健志

- ・ ごぼう …………… 1本
- ・ 玉ねぎ …………… 1/2個
- ・ 米 …………… 大さじ1
- ・ バター …………… 大さじ1
- ・ コンソメ(顆粒) …………… 小さじ1
- ・ 牛乳 …………… 300ml
- ・ 生クリーム …………… 50ml
- ・ 塩 …………… 小さじ1
- ・ こしょう、ねぎ …………… 少々
- ・ ローリエ …………… あれば一枚
- ・ 水 …………… 300ml

作り方

- ① ごぼうは皮を薄くそぎ、1cm くらいの斜め切りにします。玉ねぎはたてに薄切りにします。お米はざるで軽く洗います。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎごぼうを軽く炒め、お米と水とコンソメ顆粒、ローリエを加え、具が柔らかくなるまで15分ほど煮ます。
- ③ ローリエを取り出し、ミキサーにかけクリーム状にします。それを鍋に戻し、牛乳を加えてから火にかけ、塩、こしょうで味を整え、器に盛ります。仕上げに小口切りの万能ねぎと生クリームで飾ります。

- ・牛乳を入れる前の状態で荒熱を取り、小分けして冷凍すると離乳食にも使えます。(1か月程)
- ・和風で作る場合は、お出汁としいたけ、玄米もちを焼いたのを飾るととても優しい美味しいスープになります。