



さつまいもとシナモンのポタージュスープ

仕上げに甘栗をポンッと浮かべてシナモンパウダーとスティックを飾るのがオシャレなスープです。材料にはフェネルとありますが、時期的に手に入らない場合はセロリでも代用可です。さつまいもにはでんぷん、糖質が多いため気力(脳)のエネルギーの補給として利用するのがお勧めです。またビタミンCが豊富で熱を加えてもでんぷんに守られていて壊れにくい!のと、食物繊維も豊富なので美容食としても色々使ってみるとお肌に良いかも…☆

材 料 2人分



- ・ さつまいも …………… 200g(中1本)
- ・ フェネル(セロリでも可) …… 70g(1/2本)
- ・ 絹ごし豆腐 …………… 75g(1/4丁)
- ・ 甘栗 …………… 6個
- ・ 太白ごま油 …………… 小さじ2
- ・ だし汁(昆布だし) …………… 400ml
- ・ シナモンスティック …………… 1本
- ・ シナモンパウダー …………… 少々
- ・ 塩 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま 2cm 角ぐらいの乱切りにします。フェネル(セロリはみじん切りにします。)豆腐は水切りをし、甘栗は殻をむいて下準備しておきます。
- ② 鍋に太白ごま油を熱し、フェネルを炒め、さつまいもを加えてさっと炒め合わせます。だし汁を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 豆腐を加え、ミキサーにかけシナモンスティックを一本加え3分ほど煮ます。
- ④ 塩を加え、味をととのえます。
- ⑤ 器によそい、甘栗を飾り、シナモンパウダーをふり、シナモンスティックを添えます。

飾りに新しいシナモンスティックを使われてもきれいで良いと思います。(本では3本使用)
ハーブのフェネルはセロリに似た味わいで、特有の芳香と苦さがあり、シナモンの風味がそれを引き立ててくれます。寒くなってきてストレスが溜まって疲れてきた時、さつまいもの甘味やフェネル、シナモンの香りが心地よく体にしみていきます。