



蕪（かぶら）とポテトのポタージュスープ

まだまだ寒い日が続く2月、3月。消化に良いスープで身体を温めてあげましょうね。

蕪は大根と違って温性で身体を冷やしません(じゃがいも)。春の七草の「すずな」でもあり、五臓の働きを良くして、冬の間溜まった毒素を解毒してくれると言われています。

材 料 4人分



- ・玉ねぎ …………… 1個
- ・蕪 …………… 3個
- ・ジャガイモ …………… 2個
- ・バター …………… 10g
- ・水 …………… 300ml
- ・牛乳 …………… 200ml
- ・塩・こしょう …………… 適量
- ・生クリーム …………… 50ml
- ・ブイヨン …………… 1個

作り方

- ① 鍋を熱してバターを溶かし、薄切りにした玉ねぎ、蕪、ジャガイモを入れ、しんなりするまで5分ほど蒸し炒めをします。(時間がなければ電子レンジでやわらかくします。)
- ② 水と、コンソメスープの素を入れ、中火で15分ほど煮ます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ミキサーにかけます。
- ④ 鍋に戻し、牛乳、塩、こしょう、生クリームで味をととのえます。

蕪の葉っぱを塩ゆでにして、ミキサーなどですりつぶして飾りにしてもいい感じです☆
乳製品が苦手な方は、お出汁と豆乳 or 豆腐を代わりに使ってもおいしいです。
ボリュームが欲しいときは、ベーコンやウィンナー、カニかまなども合います。
薬膳ではクコの実やにんにくを使います。