

POTAGE

ごぼうのポタージュ



材料／分量 2人分

ごぼう 50g
里芋 50g
白ねぎ 1/4本 (30g)

A 水 2カップ
昆布(3cm×4cm) 1枚
かつお節 3g

白みそ 大さじ2

B 米粉(上新粉) 大さじ1
水 大さじ2

万能ねぎ(小口切り) 1/2本

●●●作り方●●●

- ① Aでだしをとる。Bは混ぜておく。
- ② 里芋は皮をむき乱切りに、ごぼうは小口切り、白ねぎはぶつ切りにして①のだしでやわらかく煮る。
- ③ ②に白みそ・Bを加えてさっと煮たあと、ミキサーにかけポタージュにする。小口切りのねぎを散らして出来上がり。

Point

ノンオイルで和のとろみがおなかにやさしい。