

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑩】

カリフラワーの元気ポタージュ（4人分）

■材料	《作り方》
カリフラワー 300g	① カリフラワーは小房に分ける。
ジャガイモ 100g	② ジャガイモは皮をむき、薄切りにする。
タマネギ 100g	③ タマネギは薄くスライスする。
ニンニク 1/2 かけ	④ 鍋にバター、ニンニクを熱し、タマネギを焦がさないようにいため、ジャガイモ、カリフラワーを加え、スープ（コンソメ1個半を2カップに溶かす）で20分くらい煮込む。
牛乳 1カップ	⑤ 裏漉しかミキサーにかけ、牛乳を加えて温める。
バター 10g	⑥ 塩・こしょうで味を調え器に盛り、パセリを飾る。
スープ コンソメ1個半を2カップに溶かす	
塩・こしょう 適宜	

（出典元：（公益社団法人香川県栄養士会「レシピ」一覧）

