



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



新たまねぎをたくさん食べよう! 新たまねぎのポタージュ



新たまねぎは
生でも加熱しても
甘さと
みずみずしさを
感じられます



一個あたりのエネルギー 111kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

新たまねぎ 2個
バター 20g
水 200ml
コンソメ 小さじ1
牛乳 200ml
塩・こしょう 少々
パセリ 適量

■作り方

- ①新たまねぎは皮をむき、半分に切り、さらに繊維に対して垂直に薄切りにする
- ②お鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたら①を入れ、弱火で焦げないように炒める
- ③②が透き通ってきたら、水とコンソメを入れて温める
- ④温まってきたら火を止め、粗熱が取れたらミキサーにかける
- ⑤④をお鍋に戻し、牛乳を加えて火にかけ、沸騰直前で火を止め、塩・こしょうで味を調べパセリを飾る

cooking memo