



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.



秋の味覚さつまいもを満喫しよう! さつまいものポタージュ



一人あたりのエネルギー 136kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

さつまいも…………… 200g
玉ねぎ…………… 50g
バター…………… 20g
A 水…………… 300ml
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1
牛乳…………… 200ml
塩・こしょう…………… 少々
シナモン…………… お好みで

■作り方

- ① さつまいもはよく水で洗い、皮付きのまま厚さ5mmのちょう切りにし、水にさらしたら水を切る
- ② 玉ねぎは薄くスライスする
- ③ 鍋にバターを入れ半分溶けたら②を加え2～3分程度炒める
- ④ ③に①とAを加え、沸騰したら弱火で8分程度煮て粗熱をとる
- ⑤ ④をなめらかになるまでミキサーにかける
- ⑥ 鍋に⑤、牛乳を入れてよく混ぜ、沸騰直前まで火にかけて、塩・こしょうで味を調える
- ⑦ 器に盛り、お好みでシナモンをふる

cooking memo