



広報おまえがまき

掲載レシピ



2018年11月号

普段の食事に
“野菜プラス1皿”



かぶのポタージュ



材料(4人分)

かぶ 大2個
玉ネギ 小1個
コンソメ 大さじ1
水 300cc
牛乳 100cc
バター 10g

▶ 1人分 = 59kcal

- 1 かぶは適当な大きさに、玉ネギはみじん切りにする。かぶの葉は塩ゆでして細かく刻む。
- 2 かぶと玉ネギをバターで炒める。かぶが柔らかくなったら水とコンソメを入れて15分ほど煮込む。
- 3 2をジューサーに入れて混ぜる。
- 4 3を再び鍋に入れ、牛乳を入れて煮込む。
- 5 4を器によそい、かぶの葉を上のにせる。