

かぶのポタージュ風 ～かぶの甘みと食感が楽しめるミキサーいらずのポタージュ～



1人分 115kcal
塩分 0.8g

材 料（2人分）

かぶ	160g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	50g
小麦粉	小さじ1
牛乳	150ml
固形ブイヨン	1/2かけ
A 塩	ひとつまみ（0.5g）
こしょう	少量
バター	4g
かぶの葉	適量

作り方

- ① かぶ、じゃがいもは皮をむき1センチ幅の半月切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② かぶの葉の柔らかいところをみじん切りにする。
※お好みで電子レンジ600wで30秒加熱する。
- ③ 厚く大きめのポリ袋に①を入れ、小麦粉をまぶす。
袋の口を少し開け電子レンジに平らにして置き、600wで4分、袋を裏返して2分加熱する。
- ④ 袋のまま熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- ⑤ 鍋に③とAを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り付け、かぶの葉を飾る。