



## 人参まるごとポタージュ



### 材 料 2人分

人参	中 1本	水	400cc
玉ねぎ	1/2個	塩コショウ	少々
オリーブ油	小さじ1/2	生クリーム	適量
固形コンソメ	1個	ブラックペッパー	少々

### 作り方

- ① 人参はよく洗って、皮ごとスライスにする。玉ねぎもスライスにして耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、人参、玉ねぎを炒め、水を加えて煮込む。
- ③ ②をボウルにあけてブレンダーでペースト状にして鍋に戻し、コンソメを加えて再び加熱して塩コショウで味を調える。
- ④ スープ皿に盛り付け、生クリーム、お好みでブラックペッパーを添える。

\*野菜を電子レンジで加熱するのは、時間短縮と油の使用量を最小限にするためです。