

♡ 干し芋のポタージュ

174kcal



材料(2人分)

干し芋…50g

玉ねぎ…1/4個

【A】

水…200ml

コンソメ(顆粒)…2g

牛乳…200ml

油…小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、干し芋は小さめのざく切りにする。
- 2 鍋に油を入れて玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら干し芋を加えて軽く炒めたら【A】を加え、煮立ってきたら火を弱めて柔らかくなるまで10分程煮込む。
- 3 2をミキサーにかけてなめらかになったら鍋に戻し、牛乳を加えて温める。
※ミキサーがない場合は、マッシャーなどで潰してもOK。