

アスパラガスのポタージュスープ

スープの素を使わず、素材の味を活かしたポタージュスープです。



エネルギー39kcal 食塩相当量0.7g

材料 (2人分)



① 下準備

アスパラガスは飾り用に穂先1本分をラップに包んで電子レンジで加熱し、縦半分切る。

② ミキサーにかける

残りのアスパラガスは1cm長さに切る。じゃがいもは皮をむいて薄いいちょう切りにする。

ミキサーにアスパラガスとじゃがいも、粉チーズ、水200mlを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

③ 仕上げ

鍋に移して弱めの中火にかけ、とろみが出るまで3~4分混ぜる。牛乳と塩を加えてさらに2分程混ぜる。器に盛り、アスパラガス(穂先)を飾る。