



野菜が2種入ったやさしい味のスープです。
豆乳とだし汁を使い、和風に仕立てました。

食欲のない時など、冷蔵庫でしっかり冷やしてお召し上がり下さい。
じゃがいも、かぼちゃ、にんじんなどの野菜でもいかがでしょうか。



かぶと長芋の冷製ポタージュ

～材料～

かぶ	70g	長芋	30g
玉ねぎ	20g	だし汁	100g
塩	一つまみ		

A



豆乳	70g	白胡椒	少々
----	-----	-----	----

B

*ミキサーをご用意下さい。

作り方

1. かぶ、長芋は3cm程度の乱切りに、玉ねぎはみじん切りにします。
2. 容器にAを入れて上蓋(穴1)をセットし、500Wの電子レンジで8分加熱します。
*加熱時に噴きこぼれるのを防ぐ為必ず塩を入れて下さい。
3. ②とBをミキサーに入れて15秒程度かけます。
4. 冷蔵庫で冷やして器に盛って出来上がり。