

しっかりと炒めるのがポイント

ニンジンポタージュ



材 料	(4人分)	作 り 方
ニンジン 300g		① ニンジンは皮をよく洗い、へたを取っていちよう切りにする。
無塩バター 60g		② 鍋に無塩バターを溶かし、①のニンジンを入れて弱火でゆっくり30分炒める。さらに水150mlを加えて10分煮る。
水 250ml		③ ②をミキサーで滑らかになるまで攪拌（かくはん）し、ざるでこす。
牛乳 150ml		④ ③に水100mlと牛乳を加えて加熱し、塩を加えて味を調える。器に注ぎ、粗びき黒こしょうとチャービルを添える。
塩 適宜		
粗びき黒こしょう 適宜		
チャービル 適宜		

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。