



汁物

コーンポタージュ



材料（4人分）

・ 玉ねぎ	1個(160g)
・ にんじん	1/3本(40g)
・ クリームコーン缶詰	120g
・ 牛乳	150ml
・ 生クリーム	20ml
・ チキンブイヨン	15g
・ コンソメの素	2g
・ ホワイトルウ	30g
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ 乾燥パセリ	適宜
・ 水	1.5カップ(350ml)
・ 油	適宜

< 作り方 >

- ① 玉ねぎとにんじんは、みじん切りにしておく。
- ② 鍋に火をかけて油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 水を加えてひと煮立ちさせたら、クリームコーン缶詰を入れて煮る。
- ④ チキンブイヨン、コンソメ、続いてホワイトルウを入れて煮る。
- ⑤ 牛乳を入れて煮る。とろみがついたら、生クリームを入れる。
- ⑥ 最後に塩こしょうで味を調え、乾燥パセリを加えて出来上がり。

ポイント

- ・玉ねぎをよく炒めると、甘みがでておいしく仕上がります。
- ・クリームコーン缶詰の代わりに、皮をむいた南瓜を使うと、パンプキンポタージュになります。