

妻有舞アスパラガスのポタージュ



◆材料（4人分） 85 kcal ※一人分あたり

妻有舞アスパラガス	2束（200g）	塩・コショウ	少々
タマネギ	1/2個（100g）	生クリーム	適量
バター	20g	パセリ	少々
水	200g		
牛乳	200g		
コンソメの素	小さじ2		

◆作り方

- ①. アスパラガスは熱湯から2分塩茹でして水に落とす。穂先を3cmほど切り落とす。
※トッピング用
- ②. タマネギは薄くスライスし、バターでしんなりするまで炒める。
- ③. ①、②、水、牛乳を入れてミキサーにかける。
- ④. ③を鍋に移して火にかけ、コンソメの素、塩・コショウで味をつける。
- ⑤. ④を器に盛り、生クリームをかけ、刻んだパセリをふり、穂先をトッピングする。

妻有舞アスパラガス 購入場所

- ・四季彩館ベジぱーく
- ・ゆくら妻有
- ・Aコープ中里店

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>