



枝豆の冷製スープ



調理時間

30分

カロリー

196kcal

野菜摂取量

76g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(5人分)

枝豆	1袋(200g)
じゃがいも	100g
玉ねぎ	中1/2個
牛乳	200cc
生クリーム	50cc
スープストック	150cc
塩、こしょう	各少々

作り方

1. 枝豆はきれいに洗ってざるに取る。じゃがいもと玉ねぎは皮をむきスライスしておく。
2. 鍋に枝豆を入れ、水50ccと塩小さじ1を入れてフタをして**中火**にかけ蒸気が上がったなら**弱火**で茹でる。
(※【硬めの野菜を茹でる】参照) ざるにあげて冷まし、さやから豆を取り出す。
3. 鍋にじゃがいもと玉ねぎを入れ、少量の水を入れて茹であがったら、ざるにあげて冷ます。(※【根菜類を茹でる】参照)
4. フードプロセッサーに(2)、(3)と牛乳100ccを入れ、ペースト状にしておく。(飾り豆10粒残す)
5. (4)の材料を鍋に入れて残りの牛乳と生クリーム、スープストックを入れ、**中火**にかけ塩、こしょうで味を調える。

【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。

【根菜類を茹でる】

1. よく洗った野菜と50~100ccの水を鍋に入れフタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして加熱し、茹で加減(竹串を刺して、スッと刺さる位)をみて火を止める。
3. 余熱で茹ですぎないように、ざる等の他の容器に移す。

アドバイス

スープストックは、水150ccに固形ブイヨン1個を煮溶いて作る。