

シャンピニオンとカリフラワーのクリームスープ

🕒 調理時間: 10分

1人分の野菜摂取量<116g>

🌿 材料 (2人分)



マッシュルーム(シャンピニオン)	80g
パセリもしくはシブレット	大さじ1
カリフラワー	50g
玉ねぎ	1/2個
水	大さじ1、 80cc
ローリエ	1枚
ブイヨンキューブ	1/3個
牛乳	200cc
ホワイトペッパー	少々

🌿 作り方

1. マッシュルーム、パセリはみじん切りにする。
カリフラワーは子房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。

2. 鍋にマッシュルーム、玉ねぎ、水大さじ1を加えてフタをして中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして2~3分加熱する。そこへカリフラワー、水80cc、ローリエ、ブイヨンキューブを入れて再びフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にしてカリフラワーが柔らかくなるまで加熱する。(約5~6分)

3. 2のローリエを取り出しミキサーにかけて鍋に戻し牛乳、ホワイトペッパーで味をととのえて器に盛りつけ、パセリもしくはシブレットのみじん切りを散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.1gにおさえています。
- ◆冷たいスープでもおいしく召し上がれます。マッシュルーム、玉ねぎは本来バターで炒めて甘み、旨みを出しますが、ビタクラフトの無水調理はバターなしで十分に玉ねぎの甘み、旨みを引き出せるので、ヘルシーに仕上げることができます。
- ◆マッシュルームは英語で「シャンピニオン」です。