

1本丸ごと使い切り！

栄養満点グリーンポタージュ

アスパラを1本丸ごと使い切り。

新鮮なアスパラの香りと
甘みが口の中で広がる、
栄養満点ポタージュです。

材料

アスパラガス …………… 8本
じゃがいも …………… 1/4個
牛乳 …………… 300cc
粉チーズ …………… 大さじ1
水 …………… 1カップ
塩胡椒 …………… 少々



1. アスパラガスとじゃがいもを1cmの長さに切る。
じゃがいもは皮つきのままでもOK
2. ミキサーに1.と、粉チーズ、水1カップを入れ、
なめらかになるまでかくはんする。
3. 鍋に移し弱めの中火にかけ、とろみが出るまで混ぜる。
牛乳を加え約2分混ぜたら、塩、こしょうで調味する。
4. 器に盛り、お好みでさらに粉チーズをふったら完成。