じゃがいものポタージュ

材　料（2人分）

- 玉ねぎ……100g
- じゃがいも……150g
- バター……10g
- 水……200 cc
- コンソメ……小さじ 2
- 牛乳……400 cc
- 塩……少々
- 黒コショウ……少々

下準備

・玉ねぎは、皮をむいてすりおろし、鍋に入れる。
・じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、鍋に入れる直前にすりおろす。

作り方

玉ねぎの入った鍋にバターを入れ、中火で軽く水分を飛ばすように混ぜながら加熱する。

すりおろしたじゃがいもを加え、混ぜ合わせる。

水・コンソメを加え、沸騰後さらに中火で５分加熱する。

牛乳を加え、弱火で混ぜながら温める。塩・黒こしょうで味を整える。

POINT

★じゃがいもは時間がたつと変色するため、鍋に入れる直前にすりおろしましょう。

★牛乳を豆乳に変えて作ることもできます。

やさいの豆知識

じゃがいもは、幅広い料理に使えて保存がきくため、常備しておきたい食材のひとつです。栄養も豊富で、生活習慣病予防に効果のあるカリウムをはじめ、ビタミンB1、ナイアシン、ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。高血圧予防・腸内環境改善・胃潰瘍を防ぐ効果が期待されます。