



さつまいものポタージュ

材料 約4人前

サツマイモ	200g
玉ねぎ	40g
コンソメ	おおさじ2
サラダ油	おおさじ1
牛乳	600cc
塩	少々
コショウ	少々
黒ゴマ	適量



作り方

- 【1】 玉ねぎを千切りにして、鍋に油をひきよく炒める。
- 【2】 サツマイモの皮をむき、適当な大きさに切り【1】に入れ炒める。
- 【3】 【2】に水をひたひたになるぐらい入れ煮る。
- 【4】 【3】をすべてミキサーにかけペースト状にする。
- 【5】 【4】に牛乳・コンソメを加え、塩・コショウで味を調える。

さつまいもの甘みがよくわかるポタージュになりました！

玉ねぎはしっかり炒めてから煮込むと甘みが増しますので、さらにおいしくなります。

