

## 材料 (2人分)

- 生しいたけ . . . 5~6個
- たまねぎ . . . 1/2個
- 水 . . . 1カップ
- 牛乳 . . . 2カップ
- 塩・黒コショウ . 適量
- コーン . . . 適量
- ニンジン . . . 適量
- パセリ . . . 適量
- オリーブ油 . . . 適量
- バター . . . 15g

今月ご紹介するのは、寒い季節にピツタリの心も体も暖くなるポタージュです。是非お試しください。



秋田北鷹高校家庭クラブ  
Enjoy! Cooking

今月の食材  
しいたけ



## 「ポカポカ!おいシイタケポタージュ」 つくりかた

- ① バターを熱し、しいたけとたまねぎを中火でしっかり炒める。
- ② 水を加え、たまねぎが柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ ②の粗熱をとり、ミキサーに移してなめらかにする。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳とコーンを加え中火で煮る。
- ⑤ 器に移し、お好みでパセリをかけ、オリーブ油を加える。

### ポイント

- ・しょつたるを少し加えるとコクがでます。
- ・ニンジンを星型などにすると野菜が嫌いなお子さんでも食べられるかも?

