



そら豆レシピ

そら豆のポタージュ

冬から春に収穫するそら豆をポタージュに使って寒い時期に体を温めてほしいと思います。
水を「だし」にする場合は、塩を小さじ 1/6(1g)にします。

材料(2人分)

そら豆……………正味 100g(25~30粒)
じゃがいも…1個
バター……………大さじ1(12g)
玉ねぎ……………1/2個
水……………適量
塩……………小さじ 1/2(3g)
牛乳……………1カップ(200ml)

作り方

- ① そら豆はさやから出して薄皮に切り目を入れ、塩茹でし、粗熱を取り薄皮を除く。
- ② じゃがいもは薄い輪切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、薄切りにした玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたらじゃがいもを加え、水をひたひたに注ぎ煮立たせる。じゃがいもがやわらかくなるまで煮て火をとめる。
- ④ ③とそら豆、塩をミキサーにかけ、なめらかになったら小鍋に入れて火にかける。牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。お好みで茹でたそら豆を飾る。

[1人分の栄養量]エネルギー:243kcal, 食塩相当量:1.7g