

あま〜いニンジン紅かおりのポターージュ

<< 優しい味わいととろみは介護食にもピッタリ！ >>



材料 (1人分)

・あま〜いニンジン紅かおり	130g
・玉ねぎ	1/6個
・バター	15g
・ごはん	大さじ1
・チキンブイヨン	300m
・シナモン	適量
・塩	適量
・ホワイトペッパー	適量

作り方

- ① あま〜いニンジン紅かおりは、薄い半月切りにする。玉ねぎは、薄切りにする。
- ② 鍋にバター、玉ねぎを入れて弱火にかけ、透明感が出るまで炒める。ニンジンを加え、しんなりする迄炒める。
- ③ チキンブイヨン、ごはんを加え、煮立ったらアクを取る。蓋をして弱火に落とし、15分ほど加熱する。
- ④ ③の粗熱が取れたら、ミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻す。塩・ホワイトペッパーで調味する。
- ⑤ 器に盛り付け、好みでシナモンを飾る。



※POINT

ニンジンの皮ごと作るとより味わいが深くなります。