

そらまめ れいせい
空豆の冷製ポターージュ

材料(作りやすい分量)

・ 空豆(さやは除く)	150g	・ コンソメ	3g
・ 玉ねぎ	100g	・ 塩	少々
・ 牛乳or豆乳	400ml	・ 手羽だし	70ml
・ 生クリーム	50ml	(水又は牛乳でも可)	

作り方

- 1、空豆は沸騰した湯で2~3分柔らかくなるまで茹でザルにあげて皮をむ
- 2、ざく切りにした玉ねぎを鍋にいれ、玉ねぎがかぶるくらいの水を入れ中火~強火にかける。
- 3、水分がなくなったら火を止める。※焦げないように注意する！多少水分は残っていてもOK。
- 4、玉ねぎ・空豆・手羽だしスープをミキサーにかけ、なめらかなピューレにする
- 5、コンソメ・塩が溶けたら火を止める、残りの牛乳と生クリームを加え味を整える。
- 6、冷蔵庫で冷やして完成！パセリを散らしてもキレイです。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

栄養士より



旬の空豆は甘みがあり美味しいです。独特の香りが苦手な子どもたちも、このポターージュにすると不思議と食べられます！暑くなってきたこの季節に冷たいポターージュにして、空豆を味わってみてください！
また、空豆のさや剥きは子ども達も簡単に出来て楽しいです。自分で剥いた空豆はより一層美味しく感じるかもしれませんね♪ぜひお試しください！！