

汁物・スープ

ほうれん草の和風ポタージュ

[1人分] エネルギー：48kcal 塩分：0.6g



材料 [4人分]

- ほうれん草：200g（約1束）

- 玉ねぎ：150g（中1個）

- 塩：少々

- 水：大さじ2〜3

- 豆乳：200ml

- 水：200ml

- 白味噌：小さじ2

- 塩麹：小さじ1

- 塩：小さじ1/2

- こしょう：少々

【仕上げ用（お好みで）】

- クコの実：適宜

- 豆乳：適宜

作り方

1

玉ねぎは薄切りにします。ほうれん草はさっと茹でて適当な大きさに切ります。

2

鍋に玉ねぎを入れて塩を振り、大さじ2〜3の水を入れ、蓋をして弱火にかけます。玉ねぎが透明になり甘い香りがするまで約5分、蒸し煮にします。

3

フードプロセッサーまたはミキサーに"2"の玉ねぎ、ほうれん草、水を加えて、とろりとするまで回します。

4

"3"を鍋に移し、白味噌、塩麹、豆乳を加えて、ひと煮立ちさせたら塩、こしょうで味を調えます。

5

器に盛り、仕上げに豆乳をまわしかけ、クコの実などを飾ります。

【ワンポイントアドバイス】

- お味噌と塩麴で野菜の甘みを引き出した、優しい味のスープです。
- 仕上げに豆乳をまわしかけ、クコの実などを飾るとおもてなし風の仕上がり♪
- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>