



にんじんポタージュ にんじんの持つ味をシンプルにどうぞ

材料：(2人分)

にんじん 大1本
水 300cc
豆乳 70cc
塩 小さじ1

作り方：

- ① にんじんの皮をむき、縦にくし形に四つ割りして、中心の色のうすい部分はとる。
- ② にんじんを1cm角に切り、水と塩とともに鍋に入れ、フタをのせずに、中火にかけて沸騰させる（鍋のサイズによりますが、ひたひた強くらい）。
- ③ 沸騰したら弱火にしてフタをのせ、20分程度煮る。
- ④ ③を液体ごとミキサーにかけてピューレをつくる。
- ⑤ 鍋にピューレと豆乳を入れ、再び弱火で沸騰しないようにあたためる（沸騰したら豆乳と分離する）。

ワンポイント 写真まんなかの「にんじん」は、④でできたピューレで描けます。(浅)