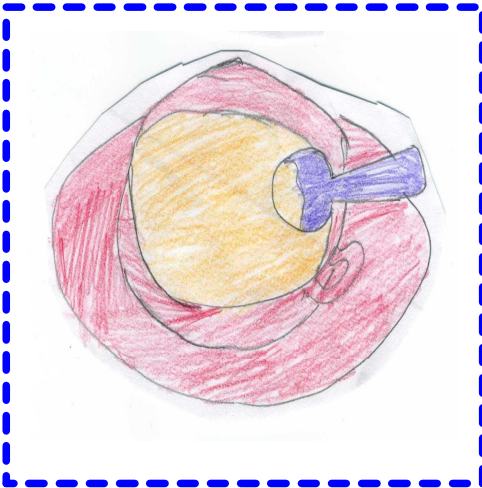


ニンジンとレンコンのつぶつぶポターージュ



材料 2人分

人参	小1本	牛乳	300mI
レンコン	100g	コンソメ顆粒	
玉ねぎ	1/4個	小さじ1	
バター	5g	塩、こしょう	
水	100mI	少々	
小麦粉	小さじ1/2	生クリーム	50mI

作り方

- (1) ニンジン、レンコン、玉ねぎをすりおとす。
- (2) 鍋にバターを熱し、(1)を加えて炒め、水を加えて約5分煮る。
- (3) 水分がなくなってきたら小麦粉を振り入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばしたらコンソメを加えてにこみ、塩、こしょうで味を整える。
- (4) 仕上げに生クリーム加えて火を止めて盛り付ける。