

春野菜のポタージュ

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：169kcal/食塩相当量：0.8g]

鮮やかな緑色、野菜の甘みを堪能してください。



材料（12人分）

<材料a>

グリーンピース	150g
小松菜（幅1cmに切る）	200g
ほうれん草（幅1cmに切る）	200g
ブロッコリー（幅1cmに切る）	200g
タマネギ（1cm角に切る）	200g
エクストラヴァージンオリーブオイル	40cc
チキンブイヨン	1200cc
生クリーム：45%	300cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	100℃

作り方

- 20mmのホテルパンに1枚にく材料a>を並べる。別の20mmのホテルパン1枚にタマネギを並べ、上からエクストラヴァージンオリーブオイルをかける。
- 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、余分な水分を切り、熱うちにチキンブイヨンを加えてミキサーにかける。
- 2に塩（分量外）、こしょう（分量外）で味を調え、生クリームを加える。

- 調理ポイント**
- ◆野菜を小さく切るにより、色よく平均的に火が通る。
 - ◆甘みを引き出すため、加熱し過ぎないこと。