

ほうれん草のポタージュ

合計加熱調理時間 約 27分

[1人分：95kcal/食塩相当量：0.9g]

じゃがいものポタージュにほうれん草を加え、若草色が美しい、おいしいポタージュになりました。



材料（15人分）

ほうれん草（しばらく水に浸ける）	500g
<材料a>	
ジャガイモ（幅5mmに切る）	800g
タマネギ（薄切り）	100g
オリーブオイル	20cc
<材料b>	
コンソメ：顆粒	20g
水	600cc
バター	30g
牛乳	800cc
粗塩	3g～
白こしょう	少々

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	100℃
2	コンビ	100%	10分	200℃
3	コンビ	100%	15分	200℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草はうきみ用に中心の柔らかい葉の部分を分ける。
- ・ジャガイモは水にさらして水気を切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、冷水に取って粗熱を取り、水気を軽く絞ってざく切りにする。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、<材料b>を入れてフタをして【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、粗熱を取ってミキサーにかけて、ボールに入れる。
6. 2のほうれん草、牛乳をミキサーにかけ、5のボールに入れて粗塩、白こしょうで味を調える。

調理ポイント ◆ミキサーをしっかりかけると、なめらかな口当たりになる。