

## 汁物

### 黒豆のポタージュ (4人分)



津山産の黒豆をたっぷり使ったスープです。冷やして食べましょう。

#### 1人当たり栄養価

エネルギー - 176kcal

食物繊維 4.0 g

塩分 1.2 g

#### 材料

黒豆(乾燥) ----- 80 g  
たまねぎ -----50 g  
白ねぎ ----- 40 g (1/3 本)  
セロリ ----- 25 g  
サラダ油 ----- 小さじ 2  
水 -----400cc  
スープの素 -----1 個  
塩 ----- 小さじ 1/3  
こしょう ----- 少々  
牛乳 ----- 90cc  
生クリーム ----- 大さじ 3  
  
プチトマト ----- 3 個

#### 下準備

- ・ 黒豆はさっと洗い、豆の量の4倍程度の水につけて一晩おく。つけ汁ごと中火にかけ、やわらかくなるまで煮て、水気を切る。圧力鍋を利用してもよい。
- ・ たまねぎ、白ねぎ、セロリは小さく切る。
- ・ プチトマトは輪切りにする。

#### 作り方

鍋に油を熱して下準備したたまねぎ、白ねぎ、セロリを焦がさないようにゆっくりと炒め、下準備した黒豆を加えて炒める。水とスープの素を加え、煮立ったら弱火で20分煮て、塩・こしょうで調味する。

の粗熱をとり、煮汁ごとミキサーにかける。

を鍋に戻し、弱火にかけて、牛乳と生クリームを加える。

を冷やして器に盛り、プチトマトを飾る。