

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。