



## そら豆と新玉ねぎのポタージュ



### 材料 【2人分】

そら豆…………… さやつきで450g  
 新玉ねぎ…………… 中1/2個  
 バター…………… 小さじ1強  
 水…………… 1カップ  
 無調整豆乳…………… 1/2カップ  
 塩…………… 小さじ1/2  
 こしょう…………… 少々  
 パセリのみじん切り…………… 少々

エネルギー  
**122**  
kcal

塩分  
**1.6**  
g

野菜量  
**100**  
g

(1人分)

### 作り方

- 1) そら豆はさやから出して薄皮に切り目を入れる。塩(分量外)を入れた熱湯で3分ゆで、粗熱を取った後薄皮をむいておく。
- 2) 新玉ねぎは薄切りにする。
- 3) フライパンにバターを熱し、新玉ねぎを入れてしんなりとするまで炒める。
- 4) 1)のゆでそら豆、水、豆乳、塩、こしょうを入れて2分ほど煮る。
- 5) ミキサーにかけ、なめらかになったら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、パセリをちらす。



#### 対象

子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- そら豆は、さや・薄皮を除いて正味100g使います。
- 温かいままでも冷やしてもおいしくいただけます。
- 煮過ぎないようにご注意ください。
- 豆乳の代わりに牛乳を使っても良いでしょう。
- 枝豆でもお試しください。