

そらまめ れいせい  
**空豆の冷製ポタージュ**

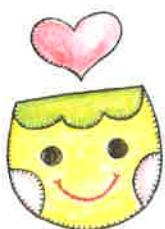
**材料(作りやすい分量)**

|            |       |            |      |
|------------|-------|------------|------|
| ・空豆(さやは除く) | 150g  | ・コンソメ      | 3g   |
| ・玉ねぎ       | 100g  | ・塩         | 少々   |
| ・牛乳or豆乳    | 400ml | ・手羽だし      | 70ml |
| ・生クリーム     | 50ml  | (水又は牛乳でも可) |      |

**作り方**

- 1、空豆は沸騰した湯で2~3分柔らかくなるまで茹でザルにあげて皮をむ
- 2、ざく切りにした玉ねぎを鍋にいれ、玉ねぎがかぶるくらいの水を入れ中火~強火にかける。
- 3、水分がなくなったら火を止める。※焦げないよう注意する！多少水分は残っていてもOK。
- 4、玉ねぎ・空豆・手羽だしスープをミキサーにかけ、なめらかなピューレにする。
- 5、コンソメ・塩が溶けたら火を止める、残りの牛乳と生クリームを加え味を整える。
- 6、冷蔵庫で冷やして完成！パセリを散らしてもキレイです。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。  
 ◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

**栄養士より**

旬の空豆は甘みがあり美味しいです。独特の香りが苦手な子どもたちも、このポタージュにすると不思議と食べられます！暑くなってきたこの季節に冷たいポタージュにして、空豆を味わってみて下さい！また、空豆のさや剥きは子ども達も簡単に出来て楽しいです。自分で剥いた空豆はより一層美味しく感じるかもしれませんね♪ぜひお試しください！！