

豆腐ポタージュ

福田 博美

材料・分量(4人分)

バター	20g	生クリーム	100ml
玉ねぎ	1/2個	白みそ	大さじ2
水	200ml	塩	少々
豆腐	400g	コショウ	少々
大豆水煮	200g	韓国海苔	5枚
コンソメの素	大さじ2	小ねぎ	20g
スキムミルク	20g	白ごま	大さじ1
牛乳	300ml		

作り方(時間:40分)

- ① フライパンにバターを入れ玉ねぎを炒める。
- ② ①の粗熱をとり、水、豆腐、大豆水煮と合わせてミキサーにかける。
- ③ ②にコンソメの素、スキムミルク、牛乳、生クリーム、白みそを入れ、鍋にかけ煮込む。
- ④ 塩、コショウで調味する。

お皿に盛りつけ、韓国海苔、小ねぎ、白ごまを上のにのせて完成!!

セールスポイント

和風仕立てにしたスープで、成長期の子ども達に必要なカルシウムと良質なたんぱく質を多く含んでいるところです。