



さつまいものポタージュ

川本 菜々美

材料・分量 (4人分)

鶏ひき肉	30g	さつまいも	300g
生姜	2g	牛乳	300ml
① 砂糖	3g	水	50ml
醤油	5g	コンソメ	10g
酒	5g	塩	1g
		こしょう	1g

作り方 (時間:30分)

- ① 鶏そぼろを作る。①を鍋に入れ、火にかけてパラパラになるまで炒める。
パラパラになったら、火からおろして冷ましておく。
- ② スープを作る。さつまいもは水から茹で、火が通るまで茹でる。
竹串で刺して、すーと入ったらザルにあげる。
- ③ さつまいもの皮をむいてつぶす。この時は、熱いうちに皮をむいてつぶしておく。
- ④ ③のつぶしたさつまいもと牛乳、水、コンソメ、塩、こしょうを鍋に入れて、
全体を混ぜて火にかける。コンソメが溶けたらザルでこす。
- ⑤ ④のこしたものを鍋に入れて、10分くらい煮る。
- ⑥ 味をととのえて完成。
- ⑦ お皿に盛って最後に鶏そぼろを上にならして完成。

セールポイント

上にちらすのをお肉にすることで、少しアクセントになって食べやすくした。

ザルでこすことにより、調理作業を楽にした。

また、ハンドブレンダーがなくても作れるようにした。