

## ほうれん草のポタージュ

### 紹介文

鮮やかな緑色がきれいなほうれん草のポタージュです。  
牛乳にバターや粉チーズを加えて、濃厚な味わいが手軽に楽しめるようにしました。



栄養価 エネルギー：92 kcal  
食塩相当量：0.8 g

### 材料（4人分）

- ・ほうれん草 100g
- ・お湯(茹でる用) 1000ml
- ・塩(ゆでる用) 小さじ1
- ・じゃがいも 1個
- ・水 300ml
- ・牛乳 200ml
- A・バター 10g
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・黒こしょう 適量

### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、塩を入れて、ほうれん草を1分ほど茹でる  
お湯を切り、流水にさらして粗熱を取り、水気を絞る
- ②根元を切り落とし、一口大に切る
- ③じゃがいもは芽を取り除き、皮をむき、一口大に切る
- ④鍋に水、③を入れて中火で煮る  
木べらなどでつぶせる程度の硬さになったら火から下ろして粗熱を取る
- ⑤ミキサーに②、④を入れてなめらかになるまで攪拌する
- ⑥⑤を鍋に戻し入れ、牛乳、Aを入れて弱火で温める
- ⑦器によそい、黒こしょうを散らして完成