

香るごぼうのスープ

<材料（4人分）>

ごぼう	中1本
たまねぎ	中1/2個
じゃがいも	中1個
バター	20g
水	600cc
コンソメ	1個
牛乳	60cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

<作り方>

- ① ごぼうは、きれいに洗って斜め薄切りにして水にさらしておく。（スライサーで切ってもOK）
- ② たまねぎ、じゃがいもは皮をむき、薄切りにする
- ③ 鍋にバターを溶かし、ごぼう、玉ねぎを炒める
- ④ しんなりしたら、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑤ 水とコンソメを加え、やわらかくなるまで約20分煮る。
- ⑥ 煮えたらミキサーにかける。
- ⑦ 鍋にもどし、牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
盛り付けて、彩りにパセリをふる。

ごぼう以外にキャベツやほうれん草などノドに張り付いてたべにくい葉野菜もミキサーにかけるので手軽にビタミンや食物繊維たっぷり美味しく食べられます♪

