



Hello Green
EVERY × パンゲア!
FMK

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア



安納芋とは??

種子島の芋を代表する
さつまいも。高水分で
焼くと、まるでクリームのように
ネーリと呼ばれる食感
糖度がとても高い芋

材

料

- ・安納芋 (ゆがいて中身だけ 500g)
- ・水 4カップ
- ・国形ブイヨン 3〜4
- ・バター 適量
- ・塩、こしょう 適量
- ・牛乳 1カップ
- ・たまねぎ 半分
- ・パセリ 適量

作り方

1. たまねぎ、パセリはみじん切り
2. 鍋にバターを入れ、たまねぎを
こがすように、しんなり炒める
3. 安納芋、水、ブイヨンも加えて煮る。
4. あら熱をとって、ミキサーにかける。
5. ④を鍋に戻し、牛乳を加えて味をみて
塩こしょうをし、ひと煮立ちしたら火を止める
6. 器に入れ、パセリをちらす。

ポタージュ
安納芋の
ホッとする美味しさ

ほかほか
心もあたたまるよ。

