



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

枝豆と豆乳の びんやりポタージュ

● 用意するもの (2人分) ●

茹でた枝豆 130g
たまねぎ 1コ
バター 20g
白ワイン 1/4カップ
ブイヨン 2カップ
ローリエ 1枚
生クリーム 1/4カップ
豆乳 3/4カップ
塩・胡椒 各少々



● 枝豆と豆乳のびんやりポタージュの作り方 ●

1. たまねぎを薄切りにする
2. 鍋にバターを熱し、薄切りにしたたまねぎをしんじりするまで色付けしないように炒める
3. ②に白ワインを加え半量になるまで煮詰める
ブイヨンとローリエを加え沸騰したら弱火にしアクを取りながら約20分煮て、塩と胡椒で味を調える
4. さやから出した茹でた枝豆を加え約5分煮る
枝豆がやわらかくなればローリエを取り出しミキサーにかけてピューレ状にする
5. ④をザルでこして、鍋に入れ、再び火にかける
生クリーム、豆乳を加えて温める
6. 冷蔵庫に入れて冷やし、ガラスの器などに入れてどうぞ♪

