

## 〈かぶ〉

### かぶのポタージュ

☆ かぶの味がわかるよう、シンプルなスープにしました。 ☆

《1人分のエネルギー量 21 kcal》

#### ◎材料と分量(2人分)

・かぶ	/	200g	・にんじん	/	少々
・水	/	300cc	・かぶ	/	少々
・鶏ガラスープの素	/	小さじ1	・イタリアンパセリ	/	少々
・塩	/	少々	・クラッカー	/	適量
・生クリーム	/	少々			

#### ◎作り方

- ① かぶの皮をむき、薄切りにして、分量の水で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①の粗熱を取ってミキサーにかけ、鍋に戻して火にかけて、鶏ガラスープの素、塩、生クリームで味を調える。
- ③ 器に注ぎ、丸く抜いて茹でたにんじんとかぶ、イタリアンパセリ、クラッカーを添える。

