



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(北郷地区)

提供月：平成26年1月

ビシソワーズ風スープ



材料(4人分)

じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
枝豆	100g
かぼちゃ	50g
オリーブオイル	大さじ1
水	250cc
ブイヨン	2個
豆乳	400cc
生クリーム	50cc
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスし、オリーブオイルで飴色になるまで炒める。
- ②じゃがいも、かぼちゃは皮をむき、茹でる。
- ③①と②と枝豆、ブイヨン、水を加えて煮込む。
- ④③をトロトロになるまでミキサーにかける。その後鍋に戻し、豆乳、生クリームを加え煮こみ、塩、こしょうで味を調えて完成。
- ⑤カップにスープを注ぐ。