

粕江産の男爵芋で

ヴィシソワーズ



ヴィシソワーズとは、フランスのヴィシー地方出身のシェフが考案したじゃが芋の冷製ポタージュスープです。
夏に合うさっぱりした食事です。

【作り方】

- ① じゃが芋は、ピーラーで皮を剥き5mm幅の銀杏切りにする。
- ② 玉ねぎは、芯を取り半分に切り5mm幅のスライスする。
- ③ 鍋にバターを入れて溶かし、玉ねぎとじゃが芋を加えて、玉ねぎがしんなりするまで、中火で炒める。
- ④ 水とコンソメを入れて、じゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 粗熱を取り、フードプロセッサーに入れ攪拌する。
- ⑥ 鍋に戻し牛乳を加えて加熱し沸騰直前になったら、塩、胡椒で味を整える。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やしたら、盛り付けてパセリを振りかけて完成。

材料名	1人	
じゃが芋	40 g	
玉ねぎ	18 g	
牛乳	50 g	
コンソメ	0.9 g	
塩	0.07 g	
こしょう	0.01 g	
水	36 g	
バター	3.6 g	
乾燥パセリ	0.01 g	

栄養量	1人分
エネルギー	73kcal
炭水化物	11.4g
たんぱく質	2.5g
脂質	2.0g
塩分	0.5g