ハリーポッターも、びっくりのスープ味

ニナーポッター

■材料（4人分）

玉ねぎ 1/2 個／じゃがいも 中2個／塩抜きした長岡菜 200g 程度／米 1/4 カップ／水 300ml ／牛乳 500ml ／生クリーム 100ml ／バター 10g ／クルトン 少々
※味が薄ければ塩・こしょう

■作り方

❶圧力鍋にバターをとかし、玉ねぎ（スライス）、じゃがいも、長岡菜、米を炒める。
❷水を加え、圧力鍋をセットし、10分ほど圧力をかけ、15～20分程度むらす。
❸❷の中に牛乳を加え、すべてミキサーにかける。
❹最後に生クリームを入れ、温め、クルトンを飾って出来上がりです。

■ポイント&エピソード

- スープにしたら、長岡菜がたくさん食べられるのではないかと思い、作ってみました。
- しっかり塩抜きしていない状態で作ったら、塩気が強すぎで、野菜の甘みが感じらなかったり、里いもで作ったら、とろみが強すぎたりと、なかなかうまくできませんでした。
- また、牛乳ではなく、豆乳でも作ってみましたが、我が家では牛乳の方が好評でした。
- 圧力鍋を使うことで、煮菜の繊維も気にならなくなったと思います。

■栄養価（1人分）

エネルギー322kcal／たんぱく質7.6g／脂質18.6g／炭水化物31.1g／食塩相当量1.4g

長岡菜・体菜を利用した新たな創作料理部門 最優秀賞 小林泰恵さん（見附市）