



2 人参のスープ

材料 4人分

人参	300g
玉葱	1/2 個
バター	大さじ2
水	4 カップ
スープの素	1 個
A	1 カップ
牛乳	
米粉	大さじ2弱
塩	小さじ1~1.5
パセリのみじん切り	少々

作り方

- ① 人参は薄く半月切りにする。玉葱は薄切りにする。
Aは合わせておく。
- ② 鍋にバター大さじ2を入れ、人参・玉葱を炒める。
- ③ 水・スープの素を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ③をミキサーにかけて鍋に戻す。
- ⑤ 火にかけ、Aを入れてとろみがついたら、塩・胡椒する。
- ⑥ 器に⑤を注ぎ、パセリを散らす。

ワンポイント

- ・冷ましてからミキサーにかけましょう。
- ・人参をかぼちゃ、じゃが芋、アスパラガス、茄子に代えても出来ます。