

ニンジンのスープ



調理時間

約40分

カロリー

161kcal(1人分)

材料

(5人分)

ニンジン	中2本
玉ネギ	1/4個
長ネギ(白い部分)	1/2本
バター	大さじ3
チキンブイヨン	300ml
牛乳	300ml
生クリーム	50ml
塩・コショウ	各少々
チャービル(あれば)	適宜

作り方

- 1 ニンジンは薄めの小口切りに、玉ネギはザク切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- 2 鍋を熱し、バターを溶かし(1)を加え、弱火で色を付けないように7~8分炒める。
- 3 チキンブイヨンを加えひと煮立ちしたところでダッチオーブンに入れ、オーブンシートで落とし蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で5分余熱する。
- 5 グリルから取り出し※(4)をボウルに移しミキサーにかけ、牛乳でのぼし、塩・コショウで味を調え器に入れる。軽くあわ立てた生クリームをのせチャービルを添える。(※ダッチオーブンは大変熱くなっていますので注意してお持ちください。)

ニンジンの代わりに、カボチャ、ブロッコリー、ゴボウ、サトイモなどいろんな野菜でお試してください。