ポテトのポタージュ

●ポテトのポタージュについて

　ポタージュはフランス料理のスープで、ポテトのポタージュはたっぷりのじゃがいもをやわらかくにてミキサーにかけ、なめらかな舌ざわりにしたポタージュです。牛乳もたくさん入っているのでカルシウムもたっぷりとることができます。

材料（４人分）		切り方
サラダ油	適量	
たまねぎ	８０ｇ	薄切り
じゃがいも	２００ｇ	乱切り
スープ（鶏ガラ）	１６０ｇ	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
バター	小さじ1/2	
牛乳	１６０ｇ	
生クリーム	小さじ1と1/2	
パセリ	少々	
食パン（クルトン用）	５ｇ	5mm角切り

作り方

① 油でたまねぎをよく炒め、じゃがいも、スープを入れて煮る。
② ミキサーにかけ、ザルで裏ごしする。
③ 牛乳を入れて調味し、生クリーム・パセリを入れてひと煮立ちさせる。
④ 食パンを５mmに切り、オーブンで焼く。クルトンが出来上がったら食べる直前にのせる。