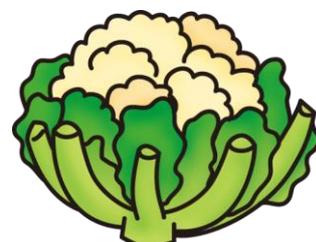


カリフラワーのポタージュ



材料 2人分

カリフラワー (1/2個分)	150g
水	150ml
顆粒コンソメ	小さじ1
牛乳	200ml
塩・こしょう	各少々

作り方

- ①カリフラワーを小房に分ける。鍋に入れ、水とコンソメを加え、やわらかくない、水がほとんどなくなるまで、10分間蒸し煮する。やわらかくなったカリフラワーを浮き実に少しだけ、とっておく。
- ②①を蒸し汁ごと、牛乳を加えて、ハンドブレンダーか、ミキサーでなめらかにする。鍋に入れ、塩・こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③器に注ぎ入れ、浮き実を浮かせる。