

ビシソワーズ



材料 約4人分

- じゃがいも・・・・・・・・・・中4個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・中1個
- コンソメスープの素・・・・1個
- 水・・・・・・・・・・芋が漬かるくらい
- 豆乳・・・・・・・・・・160～200 cc
- 豆乳ホイップクリーム・・50～60g
- 塩・こしょう・・・・・・・・適量
- お好みで淡口醤油・・・・小さじ1杯
- 葉ネギ (パセリ)・・・・少々

小松菜、にんじん、かぼちゃ、
さつまいも などでも作れます

豆乳→牛乳
豆乳ホイップ→生クリームに、
変更できます。
生クリームはなくてもよいです。

手順

1. じゃがいもとたまねぎは、薄切りにする
2. 鍋に①、コンソメスープの素、水を入れ材料が柔らかくなるまで煮る
→火からおろし、鍋の粗熱を取る
3. ハンドブレンダーやミキサーを使って、ポタージュ状にする
4. 豆乳と豆乳ホイップクリームを加えて混ぜ、塩コショウをする
5. 味が足りないなと思ったら、好みに淡口醤油を加える
6. 冷蔵庫でしっかりと冷やし、器に注ぐ
7. 葉ネギを小口切りにしてちらす