

作品名

「さつまいもとお米のとろみポターージュ」

さつまいもとくまさんの輝きの甘みを感じるポターージュスープです。



○材料と分量(4人分)

くまさんの輝きパックご飯 1/2パック
熊本県産さつまいも 150g
水 300ml
牛乳 300ml
コンソメキューブ 1個
塩 適量
パセリ 適量

○調理工程

- (1)熊本県産さつまいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- (2) (1)のさつまいもの水を切り、耐熱容器に入れて柔らかくなるまでレンジで加熱する。
(600wで3分程度)
- (3) 水、(2)、パックご飯(加熱前)をミキサーに入れ、なめらかになるまで回す。
- (4) 鍋に(3)とコンソメキューブを入れて温め、コンソメが溶けたら牛乳を加えて沸騰しない程度に温める。
- (5) 塩で味を整える。
- (6) 器に入れてパセリを散らす。

○調理時間 約10分