

ソラマメと春野菜のスープ



材料（4人分）

ソラマメ	…	8～9 サヤ(約 30 粒)
塩	…	ひとつまみ
新タマネギ	…	中 1 個
ジャガイモ	…	1 個
水	…	800cc
コンソメスープの素(固形)	…	1 粒
生クリーム	…	適量
塩・コショウ	…	適量

作り方

- 1)ソラマメはサヤから豆を取り出し、塩を入れた熱湯で茹でる。火が通ったら水で冷やしてうす皮をむく。
- 2)新タマネギは1cmのくし形、ジャガイモは厚さ5mmの輪切りにする。
- 3)鍋に水と①、②、コンソメスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら弱火でやわらかくなるまで煮る。
- 4)③の荒熱をとり、ミキサーに入れてかくはん攪拌し、鍋に戻す。
- 5)弱火で約5分煮て生クリームを加え（まるやかな味にしたい場合は多めに入れる）、塩・コショウで味を調える。器に入れ、生クリームを回し入れたらでき上がり。



まるやかなやさしい味のスープだよ！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

