

Vellutata

野菜7種のポタージュ



【材料】

ジャガイモ	2
にんじん	中1
たまねぎ	小2
ごぼう	1/2本
ねぎ	1/2本
サニーレタス	2~3枚
ほうれん草 葉	5~6枚
アサクラ EVO	大きじ2~3
水	1.5リットルぐらい (材料がひたひたにかぶる量)
塩	小さじ1.5~
イタリアンパセリのみじんぎり	少々

※アサクラ EVO はオリーブオイル

【つくり方】

- 1) ジャガイモ里芋は皮をむき小さくスライスする
- 2) にんじんは皮付きのままちょう切りにスライスする
- 3) ごぼうはよく皮部分を洗い丸くスライスする(小口に)
- 4) その他の野菜も小さく刻む(火が早くとおるように)
- 5) きたた全体の量を見てその入るなべを用意する
- 6) なべにアサクラ EVO をいれ、切った葉もの(ほうれん草)以外の野菜を入れてから火をつける
- 7) すぐ分量の塩を加えよく炒める(あまり強い火で炒めないこと。もしなべ底が焦げてきたら水少々を加えそれ以上焦げぬようにする)
- 8) 材料が半分の量になったらほうれん草も加えさっと炒めてから水を加える
- 9) やわらかくなるまでふたをして煮る
- 10) ミキサーにかけなべに戻し再度温めたら皿に注ぎパセリのみじん切りをあしらいいアサクラ EVO を少々かけていただく

※好きな豆類を水から煮て野菜が煮えたら水の変わりに豆の煮汁ごと入れて同じようにしても OK

※入れる野菜はなんでも OK、冷蔵庫に眠っている半端ものが役に立つ

※よく炒めるのがコツ。炒めた野菜自身がスープのうまみになる