

トマトのポタージュスープ

【材料】

トマト缶 1缶
玉ねぎ 1/2個 スライス
にんにくみじん切り ひとかけ分
じゃがいも中 1個 スライスして、水にさらしておく
オリーブ油 大さじ1
コンソメキューブ 1個
水 200cc
牛乳(豆乳) 1カップ
塩 胡椒

【作り方】

- ①鍋にオリーブ油、玉ねぎ、にんにく、水を切ったじゃがいも、塩2つまみ、水大さじ2(分量外)、をいれ、ざっと混ぜて、蓋を閉めて火にかけ、弱火～中火で約3分蒸し煮にする。
- ②①にトマト缶、コンソメキューブ、水200ccを入れ、10分ほど煮、火を止めて冷ます。
- ④③が冷めたら、ミキサーにかけてポタージュにする。
- ⑤温めていただく場合、鍋に戻し、牛乳を加えて温めて、塩胡椒で味を整える。
冷製の場合、④をしっかり冷やし、冷たい牛乳と合わせ、塩胡椒で味を整える。