

春キャベツの和風ポタージュ

【材料】

春キャベツ 中くらいのものを1/2玉 ざく切り

玉ねぎ(新玉でも) 1/2こ 厚めのスライス

塩 小さじ1/4

オリーブ油 大さじ1

出し汁 300cc

豆乳 100cc (出し汁減らして豆乳多めでも)

味噌 大さじ1

【作り方】

厚手の鍋にキャベツ、玉ねぎ、を入れ、塩とオリーブ油を加えてざっと混ぜる。

水大さじ1を加え、蓋をして蒸煮にする。

そこに出し汁を加えて柔らかくなるまで煮る。

冷めたらミキサーにかけてポタージュ状にし、お鍋に戻し、火にかけ、豆乳と味噌を加えて、味を整える。