

食べ頃しんぴ

カリフラワー



1月26日~2月1日 0A

<チキンと野菜たっぷりのカブとカリフラワーのスープ>

(材料)3人分	●カリフラワー	100g			
●カブ	100g	●タマネギ	50g		
●もも正	150g	●ポワロネギ(京ネギ)	50g		
●フイヨンキューフ	1個	●ジャガイモ	1個		
●フロッキー	適量	●ニンジン	適量		
●パセリ(飾り用)	適量	●オリーブオイル	20cc		
●塩・胡椒	適量	●バター	適量		
●水	300cc	●牛乳	300cc	●生クリーム	100cc



(作り方)

- ① タマネギとポワロネギをスライスし鍋に入れ、バターでソテーする。
カリフラワーとカブをざく切りにし加え、水、フイヨンキューフを入れて煮る。
カブが柔らかくなったら粗熱をとり、ミキサーにかけピューレにする。
- ② もも正を一口大に切り、塩・胡椒をし、オリーブオイルで皮をしっかりと焼いておく。
ニンジン、ジャガイモを食べやすい大きさに切る。
- ③ 別の鍋にニンジン、ジャガイモを入れ、簡単に串が通るまで炊く。
焼いたもも正とフロッキーを加え、もも正に火を通してザルに上げる。
- ④ 別の鍋に①のピューレを入れ、牛乳、生クリームを入れ、一度沸かし、
③を入れ、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ 皿に入れ分け、パセリのみじん切りを振りかけて完成。

