

★ピンク色のとろけるポターージュ(グルテンフリー)

赤蕪を使った美しいピンク色の夢見るポターージュ♪
米粉を使うから簡単でクリーミー♪赤ちゃんからご年配まで
安心して食べていただけるおなかにもやさしいメニューです。

【材料】 3～4人分

- ・ 赤蕪 200g
 - ・ 玉ねぎ 1/2 個
 - ・ 菜種油(クセのないオイルであれば OK) 大さじ1
 - ・ 豆乳 400cc
 - ・ 水 200cc
 - ・ 玄米米粉 大さじ4
 - ・ コンソメ(固形) 1 個
- 塩・胡椒少々(仕上げの味の調節にお好みで)

【作り方】

- ①赤蕪と玉ねぎはスライサーなどで薄くスライスしておきます。
- ②200ccの水に赤蕪を入れ柔らかくなるまで茹で、茹で汁ごと冷ましておく。
- ③フライパンに菜種油を大さじ1 杯入れ、中火で玉ねぎが透明になるくらいに炒めます。(焦げるまで炒めすぎないように！)
- ④粗熱を取った②と③を煮汁ごとなめらかになるまでミキサーにかけます。
- ⑤ミキサーの中身を鍋に移します。
- ⑥⑤に豆乳と米粉を入れたらコンソメを入れフタをして柔らかく煮ます。
水が途中で少なくなる場合は水をひたひたになるように足してください。
※米粉は小麦粉のように「だま」にならないので直接混ぜてもOK!
- ⑦トロミがつくまで煮たら最後に塩、コショウで味をととのえればクリーミーなピンクの蕪のポターージュの完成です。

