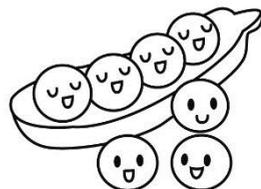


旬の食材「そらまめ」を使ったメニュー

## そらまめと豆乳のポターージュ



### 【材料】

そらまめ	400g
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
豆乳	200cc
生クリーム	200cc
コンソメ	10g



### 【作り方】

- ① そら豆は2分程塩ゆでして、薄皮をむく。
- ② じゃがいもと玉ねぎはサイコロくらいの大きさに切り、下茹でする。
- ③ 下茹でした野菜と豆乳をミキサーにかける。
- ④ 鍋に③を入れて、生クリームを加えて火にかけてコンソメを加えて完成

・そらまめは独特の味で子どもたちはちょっと苦手という子も多いです。手間ですが、ポターージュにすることでおいしく食べられますよ！お子様にぜひさやから剥くお手伝いをお願いしてみてもいいかもしれません。

・そらまめには、肌を丈夫に保つパワーや、貧血を予防するパワーが豊富にふくまれています。