



①Aを鍋に入れ火にかけ、沸いたら弱火にし紙で落しふたをして30分弱、にんじんが指でつぶせるくらいまでやわらかく煮ます。



②①にオリーブオイル大さじ1に加え、ミキサーにかけてピューレにします。(超うす切のレモンも一緒にミキサーにかけてください。)鍋に戻して、牛乳160cc加えてポタージュの出来上がりです。



③好みの魚介に塩を振りかけ、フライパンで焼きます。(写真はかじまぐろです。)にんにく1片と添え物の青味の野菜も一緒に炒めてください。



④皿にポタージュを注いで、上に焼いた魚介をのせて出来上がりです。

新にんじんのポタージュ お好みの魚介のソテーを添えて



材料(4人分)

- A
- にんじん1袋…皮をむいて450g(1cmに切る)
 - レモンスライス 超うす切…1枚 ● 塩…1g
 - 水…350cc ● 砂糖…大さじ1(6g)
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 牛乳…160cc
 - 塩…2g
 - かじまぐろ…4切(70g×4)
 - オリーブオイル…大さじ1(焼き油)
 - にんにく…1片(スライス)
 - 色どりでグリーンピース、ブロッコリーなど…少々

栄養量

- ・エネルギー…223kcal
- ・脂質…13.0g
- ・カルシウム…79mg
- ・食物繊維…3.4g
- ・たんぱく質…15.6g
- ・炭水化物…14.5g
- ・ビタミンA…868μgRAE
- ・食塩相当量…0.9g