

地産地消レシピ

@kagawaken

塩だけで甘い！旨い！ 金時ニンジンの紅白ポタージュ

お煮しめやお雑煮と年末年始に欠かせない金時ニンジンですが、
今年は少し多めに買って、ぜひこのポタージュを作つてみてください！
甘みが強く香り高い金時ニンジンは、コンソメさえ不要。
塩だけで十分に旨味を引き出せ、鮮やかな赤でお祝い感も満点です！



インスタ
Check!



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがインスタグラムで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

材料(2~3人分)

金時ニンジン…1本(約200g) タマネギ…半個(約100g)
オリーブオイル…大さじ1 塩…小さじ1/2
水…250cc
牛乳(または豆乳)…200cc(内50ccは泡用に分ける)



MEMO

- ・ミルクフォーマーは100均などで手に入ります。
- ・ポタージュに加える牛乳は豆乳や水でも代用OK。
- ・キャロットの語源とも言われるカロテンは金時ニンジンにもたっぷり。冬の風邪予防にもおすすめです。

1人分
約124kcal*

※牛乳200cc、3人分として熱量を
アプリで計算しています



作り方

- ① 金時ニンジンは皮を剥きなるべく薄くスライスします。タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにします。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、タマネギを入れ焦がさないよう透明になるまで炒め、次に金時ニンジンと塩を入れ1分ほど炒めます。水を追加し、15~20分コトコト煮込み、金時ニンジンが柔らかくなったら火を止めます。
- ③ ②をブレンダーかミキサーで滑らかになるまで攪拌して牛乳を足し、鍋に戻して温めます(沸騰させない)。仕上げに塩で味を調整し、器によそいます。
- ④ 牛乳50ccをレンジで30秒加熱し、ミルクフォーマーで泡立て、ポタージュの上に泡を乗せれば完成！