

# 減塩レシピ

# 枝豆の濃厚冷製ポタージュ

彩り爽やか！  
冷やしても温めても  
美味しいポタージュ

\*\*\*\*\*

## 【材料（1人分）】

■茹でて剥いた枝豆	200g
■玉ねぎ（スライス）	¼個
■塩こしょう	適量
■ブイヨン	200cc
■牛乳	適量
■エクストラバージンオイル	適量
■バター	5g

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

1. 玉ねぎは、薄くスライスする。
2. ①と枝豆をバターで炒め、ブイヨンを入れて煮詰める。
3. 水分が少なくなってきたら、ミキサー（orブレンダー）でペースト状にし、塩こしょうで味を調える。枝豆ペーストの完成。
4. ③にお好みの濃さになるよう牛乳を加えてミキサー（orブレンダー）で混ぜる。
5. エクストラバージンオイルをかけて完成。

\*\*\*\*\*

作成者：各務原市食生活改善推進員