

# 夏休みに作ろう♪親子クッキング

## ほうれん草のポタージュ



### 材料 (4人分)

ほうれん草	200g
玉ねぎ	100g
じゃがいも	50g
バター	15g
水	400ml
コンソメ	1個
牛乳	200ml
塩、こしょう	少々

### 作り方

- ① ほうれん草を洗ってゆで、2～3cmの長さに切り、水気をしっかりしぼる。
- ② 玉ねぎとじゃがいもは、皮をむき、薄く切る。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎをすきとおるまで炒め、じゃがいも、ほうれん草も加えて炒めて、水、コンソメを加えてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーにかけて、鍋にもどして牛乳を加え温める。
- ⑤ 仕上げに塩と胡椒で味をととのえる。

※加熱しすぎるとほうれん草のきれいな緑色が変わってしまうので注意しましょう。



暑い夏には、冷やして  
冷製スープにしてもおいしいですよ♡