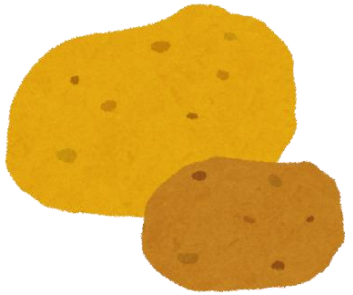
栄養学科の学生が
考えました

じゃがいも レシピ

【じゃがいものビシソワーズ】





材料（2人分）

じゃがいも	150ｇ	コンソメ	5.2ｇ
玉ねぎ	80ｇ	こしょう	少々
バター	15g	刻みパセリ	少々
水	150ｇ		

所要時間
25 MIN

作り方

①じゃがいもは皮をむいて5mm厚さに切り、水にさらして水気を切る。
　玉ねぎは皮をむき、2mmの薄切りにする。
②フライパンでバターを溶かし、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
　じゃがいもがやわらかくなり、たまねぎがあめ色になるまで加熱する。
③水を加えてさらにやわらかくなるまで煮る。粗熱を取ってミキサーで
　なめらかにし、こし器でこしながら鍋に戻して豆乳を加える。
④コンソメとこしょうで味を調え、冷やす。
　器に盛りつけ、刻みパセリをのせるて完成。
※作業時間は25分。冷却時間は除く。

