

基本のポタージュストック

★シンプルで作りやすいポタージュストックレシピのご紹介です。
食材や調味料などアレンジは無限！オリジナルスープを作ってみてください。



基本の作り方

- ①食材を適当に切る。
- ②油で食材を炒める。
- ③水・調味料を入れて煮込む。
- ④火が通ったら粗熱を取り、ミキサーやブレンダーでピューレ状にする。
- ⑤冷めたら保存バックに入れて平らにして冷凍する。

ここでストック

★おすすめトッピング★

- ・カリカリベーコン
 - ・クルトン
 - ・フライドオニオン
 - ・フライドガーリック
- など

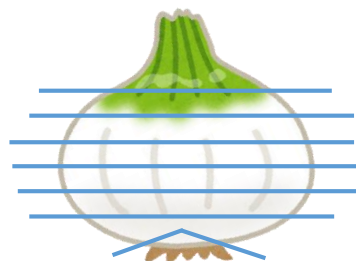
食するときの作り方

- ⑥折ったりほぐしたりして必要量を鍋にうつす。
- ⑦火にかけて溶けたら牛乳や豆乳を入れて温める。
- ⑧塩・こしょうで味を調べて完成！

ポイント

★たまねぎは繊維に逆らって切ると早く加熱できて甘みも出やすくなります。

★豆乳・牛乳が入ったら煮立たせない。
分離したり、まぐがはる原因になります。



しめじの旨みが濃厚！

きのこ

じゃがいも	100g
たまねぎ	100g
しめじ	40g
油	小さじ1
水	100ml
コンソメ	小さじ1

おいしく食物繊維もとれます

ごぼう

ごぼう	40g
たまねぎ	100g
油	小さじ1
水	100ml
コンソメ	小さじ1/2

※ごぼうは薄切りにして
水にさらしてから炒める。

野菜たっぷりとれます

かぼちゃとにんじん

たまねぎ	80g
かぼちゃ	100g
にんじん	50g
バター	5g
砂糖	小さじ1
水	100ml
コンソメ	小さじ1

新たまねぎの時期だけの 甘みたっぷりスープ

新たまねぎ

新たまねぎ	150g
油	小さじ1
水	100ml
コンソメ	小さじ1/2

たまねぎとコーンクリーム

たまねぎ	100g
油	小さじ1/2
バター	5g
コーンクリーム缶	150g
水	100ml
コンソメ	小さじ1/2

コーンと玉ねぎの 甘みがおいしい！

※牛乳や豆乳は
100mlに調整
してください。