



美容効果アップ！

ほうれん草ポタージュ

Recipe

Prep time

10mins

Total time

25mins

Author : yuca Serves : 3~4people

Ingredients

- ・ほうれん草 1束全部
- ・豆乳か牛乳 1カップ
- ・水 1/2カップ位
- ・にんにく 1かけ
- ・米粉 大2
- ・オリーブオイル 適宜
- ・レモン汁 大3
- ・レモンの皮 少々
- ・塩こしょう 適量

Directions

- 1、ほうれん草はゆでておく。少し柔らかめにゆでておくのがポイント。
- 2、ゆでたほうれん草はハンドミキサーやブレンダーでピューレ上にしておく。
- 3、鍋でにんにくをオリーブオイルで炒め、そこにピューレを入れ、豆乳も入れる。
- 4、弱火で火をかけ、ふつふつしてきたら、塩こしょうで味を整え、適量の水でといた米粉を少しずつ加えませる。
- 5、こげつかないように混ぜながら、スープの形状がかためであったら水を加え調整する。最後にレモン汁を加え食べる直前にレモンの皮をいれる。

Notes

このポタージュはこれだけで食べるというよりは、シンプルなかりっと焼いたサーモンと一緒に食べたり、地元ではハンバーグと一緒に食べたりします。米粉の代わりに小麦粉でもOK