

きのこ屋さんのポタージュ

○材料（4人分）

ぶなしめじ	1パック	米粉	12g
まいたけ	1パック	塩コショウ	適量
玉ねぎ	1/3玉	パセリ	適量
オリーブ油	12g		
バター	10g	[トッピングの焼ききのこ]	
水	300ml	エリンギ	大1本
固形コンソメ	1個	塩コショウ	適量
牛乳	400ml	オリーブ油	適量



○作り方

1. ぶなしめじ、まいたけ、玉ねぎはみじん切りにする。
2. エリンギは1.5cm位に切り、オリーブ油で炒め塩コショウをしてトッピング用の焼ききのこを作っておく。
3. 鍋にオリーブ油とバターを入れて①を炒め、水分がなくなってきたら水300mlと、コンソメを加えて3分ほど煮る。
4. 3に牛乳300mlを加えてミキサーにかける。
5. 鍋に戻し、塩コショウで味を調え、残りの牛乳100mlで米粉をしっかり溶いてから加えてとろみをつける。
6. 焼きエリンギとパセリを飾りできあがり。

○ポイント

- ・きのこの苦手な子どもとのクッキングにおすすめです♪
- ・米粉を牛乳でしっかり溶かして加えると簡単にとろみがつきます。
- ・米粉は量を調整すればシチューやグラタンも簡単できます。

