

カレー香るビシソワーズ

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 126kcal

食塩相当量: 0.6g



材料(2人分)

じゃが芋 150g
玉ねぎ 50g
バター 10g
牛乳 50ml

A { 水 150ml
コンソメ 小さじ3/4
カレー粉 小さじ1/2
クルトン 適量

作り方

- ① じゃが芋と玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、じゃが芋、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、Aを加えて柔らかくなるまで加熱する。
- ④ 粗熱をとり、ミキサーにかけて滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤ 鍋に戻し、牛乳を加えて温めたあと、冷蔵庫で冷やす。
食べる時に器に盛り付け、クルトンを飾る。

【手作りクルトン】

- ① 食パン(1枚)は耳ごと5mm~1cm角に切る。
 - ② 耐熱皿にクッキングシートをのせ、上に①を平に並べて、電子レンジ600w2分加熱する。
 - ③ 全体をまぜて再度2分加熱する。
- *保存は冷凍でOK!
使う時は、凍ったまま使えます。