

# 豆汁生活で！

## にんじんのポタージュ☆

大豆丸ごと粉末「豆汁生活」のレシピ本にてレシピ開発をして下さった、

OL料理研究家のおおたわ歩美先生考案のNEWメニューです(o^o)！！

クリーミーでにんじんの甘みを感じられるポタージュ。

クセの無い豆汁生活が、野菜の甘みを引き出してくれるのです☆

### ■材料（2人分）

玉ねぎ→1/2 個

にんじん→1 本

水→400 cc

豆汁生活→大さじ 4

白味噌→大さじ 2

塩→少々



### ■手順

#### 【下準備】

- 1、 玉ねぎは薄切りにする。
- 2、 にんじんは薄いいちょう切りにする。

#### 【作り方】

- 1、 小鍋に薄く水(分量外)を敷いて中火にかけ、沸騰したら弱火にし
- 2、 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。  
(ウォーターソテー)
- 3、 人参、水を加えて蓋をし、弱火のまま沸騰してにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- 4、 火を止めて、ハンドブレンダーで野菜をかくはんする。
- 5、 再度弱火にかけ、豆汁生活を加えて溶かし、白味噌・塩で味付けしたら出来上がり。

### ■メモ

\*ハンドブレンダーを使用する際、

鍋がテフロンなどで傷つきやすい場合は、ボウルなどに出してかくはんして下さい。

おおたわ歩美先生のブログ↓

「簡単レシピ料理 のほほんハッピーご飯生活」

<http://yaplog.jp/koronkoron/>



Rible Life

[www.riblelife.com](http://www.riblelife.com)