



私が作りました!

特産の「葉付き枝豆」をたっぷり使っています。口いっぱいに広がる枝豆の風味を楽しんでください。温かいままでもおいしく召し上がれます。



船橋市
環境保全課
永田さま

材料 [4人分]

調理時間	1人分	塩分
25分	222 Kcal	1.1 g



- 茹でた枝豆(正味) …… 200g
- タマネギ …… ½個
- ジャガイモ …… ½個
- バター …… 大さじ1
- ブイヨン …… ½個
- ローリエ …… 1枚
- 牛乳 …… 300cc
- 塩 …… 小さじ½
- コショウ …… 少々
- 生クリーム …… 50cc

＼エコポイント／ 

- ひとつの鍋で仕上げる。
- 野菜は早く火が通るように薄く切る。
- ミキサー内に残った材料を無駄にしない。

は っ えだ まめ 葉付き枝豆の ビシソワーズ

葉付き枝豆



- 1 タマネギ・ジャガイモは2mm幅の薄切りにし、鍋にバターを熱し、強火で炒めます。
- 2 ①の鍋に材料がかぶる位の水とブイヨン・ローリエを入れ、ふたをして汁気がなくなるまで煮つめます。
- 3 ローリエを取り出した②に茹でた枝豆・半量の牛乳を加えミキサーにかけ、鍋に戻します。
- 4 残りの牛乳でミキサー内を洗い、③の鍋に移します。
- 5 ④を火にかけ、塩・コショウで味を整えたら火を止め、仕上げに生クリームを加えて冷蔵庫で冷やします。
- 6 冷えたスープを器に入れ、枝豆と生クリームを飾ります。