



Today's Special

アップル・ポターージュ



材料

(1人分量)

鶏もも皮なし	15.0g
玉ねぎ	40.0g
にんじん	10.0g
りんご	10.0g
アップルソース	20.0g
牛乳	20.0g
バター	2.0g
粉チーズ	2.0g
塩こしょう	ひとつまみ
水	90.0g

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、りんごは皮をむいて薄いいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 釜にバターを熱し鶏肉・玉ねぎ・にんじんの順に炒めて煮込む。
- ③ ミキサーで、牛乳・ソース。粉チーズ等を攪拌し、②に加えて煮込む。
- ④ さらに、りんごとアップルソースを入れ、りんごに火が通るまで煮込み、仕上げにパセリを入れる。

Check Point

ポターージュは、なめらかさが大事なので、りんごはしんなりするまで火をおしてください♪