



材 料(4人分)

水煮白いんげん	100g
じゃがいも	120g(中1個)
たまねぎ	160g(中1個)
パセリ	4g
バター	4g
マッシュルーム	40g
ほたて貝柱	20g
ローリエ	1枚
洋風だし	4g
豆乳	120ml
ホワイトルウ(シチューのもと)	30g
塩・こしょう	適量

・作り方

1. 白いんげんは、ミキサーにかけ、ペーストにする。
じゃがいもは、1センチ角切り、たまねぎは細切り、パセリはみじん切りにする。
2. バターでたまねぎがしんなりするまでよく炒め、マッシュルーム、ほたて、じゃがいも、ローリエを入れ、浸るくらいに水を加え煮込む。
3. 材料が煮えたら、白いんげんのペースト、洋風だしを加えて煮込む。
4. 豆乳を加え、温度を下げホワイトルウを加えてよく煮込む。
5. 塩・こしょうで味を調整し、仕上げにパセリを散らす。

白いんげんでほどよくとろみがつき、豆乳で後味がさっぱりしたポタージュです。豆には食物せんいがたっぷりです。

