ニンジンのスープ



調理時間	約40分
カロリー	161kcal(1人分)

材料	(5人分)
ニンジン	中2本
玉ネギ	1/4個
長ネギ(白い部分)	1/2本
バター	大さじ3
チキンブイヨン	300ml
牛乳	300ml
生クリーム	50ml
塩・コショウ	各少々
チャービル(あれば)	適宜

作り方

1. ニンジンは薄めの小口切りに、玉ネギはザク切り、長ネギは斜め薄切りにする。
2. 鍋を熱し、バターを溶かし(1)を加え、弱火で色を付けないように7～8分炒める。
3. チキンブイヨンを加えひと煮立ちしたところでダッチオーブンに入れ、オーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で5分余熱する。
5. グリルから取り出し※(4)をボウルに移しミキサーにかけ、牛乳でのばし、塩・コショウで味を調え器に入れる。軽くあわ立てた生クリームをのせチャービルを添える。(※ダッチオーブンは大変熱くなっていますので注意してお持ちください。)

ニンジンの代わりに、カボチャ、ブロッコリー、ゴボウ、サトイモなどいろんな野菜でお試しください。