

野菜のポタージュ(5人分)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ブロッコリー 1/4個
- ・トマト(大)1個
- ・水 500ml
- ・塩 小さじ1/2杯
- ・オリーブオイル 大さじ1杯



作り方

1. 野菜は角切りにして、シリコンスチーマー等で12分くらい加熱(野菜に火が通ればよい)
2. 野菜と水をミキサーにかける
3. 2を鍋にかけて温め、塩少々とおリーブオイルを加える。