



Day 3 きのこと鱈のじゃがいもポタージュ鍋

大人も子どもも食べやすい。

具だくさんのスープ感覚でどうぞ

●材料 (4人分)

- 雪国まいたけ……………2パック
- 雪国えりんぎ……………1パック
- じゃがいも……………4個
- キャベツ……………1/2個
- 鱈の切り身……………2枚
- だし汁……………720cc
- 醤油……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- ハーブ (ディル、パセリなどを好み
みで) ……………適量

●作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、小さめに切って、だし汁とともに柔らかくなるまで煮る。
- 2 ジャガイモが柔らかくなったらハンドミキサーなどでポタージュ状にし、醤油と酒で味つけ。
- 3 きのことキャベツ・食べやすい大きさに切った鱈を2に加える。
- 4 お好みでハーブをのせ、できあがり。



ホロホロと煮くずれる男爵 (じゃがいも) は、ポタージュにしやすい。



シメ チーズ入りリゾット

こっくり大満足。ごはんを入れず、翌朝パンにつけても

●材料と作り方 (4人分)

ごはんを軽く2膳と、とろけるタイプのチーズを適量加え、ひと煮立ち。器によそったら、仕上げに黒こしょうをひく。ハーブはお好みで。

POINT

じゃがいもを柔らかく煮る際は、一気にポコポコ煮立てないこと。じっくりしっかり火を入れると、甘みが出ます。