

福女短が考えた



vege recipe

アスパラガスのポタージュ

エネルギー 39kcal (1人あたり)



<材料> (4人分)

アスパラガス	160g
水	400g
牛乳	200g
食塩	3.2g

[作り方]

- 1 アスパラガスをよく洗い、ピーラーで皮をむいて実を3cm程度に切る。
- 2 分量の水と実、皮を鍋に入れ、火にかける。
- 3 沸騰したら弱火に落とし、15分ほど煮る。
- 4 粗熱をとって皮を除き、ミキサーにかけてざるで濾す。
- 5 牛乳を加えて温め、塩で調味する。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

