

## レタススープ

2014.9 乳幼児を持つ母のグループ

### 【材料】

じゃがいも	100 g
玉ねぎ	1/2 個
バター	大さじ 2
水	3 カップ
チキンブイヨン	2 個
レタス (外側の青み)	100 g
牛乳	150cc
生クリーム	70~80cc
レモン汁	大さじ 1/2

### 【作り方】

- ①じゃがいもは 1 cm の角切り、玉ねぎはざく切り。
- ②じゃがいも、玉ねぎをバターで炒め、ブイヨンと水を加えて煮る。柔らかくなったら小さくちぎったレタスを入れ、ひと煮立ちさせ、ミキサーにかける。
- ③鍋に移し、牛乳を加え、最後に生クリームとレモン汁を入れる。

※今日は水 4 カップ、牛乳 200cc、バター大さじ 1 で作りました。

生クリーム、レモン汁は入れていません。(2014.9.8)