

パンにつけてもスープとして飲んでもおいしい

じゃがいもとにんじんのミルクプレ

材料／4人分

- 牛乳…500ml
- じゃがいも…中6個
- にんじん…中3個
- バター…30g
- 塩・コショウ…適量

作り方

- ①じゃがいもとにんじんは皮をむき、やわらかくなるまでゆで、フードプロセッサーなどでつぶす。フードプロセッサーがなければつぶして裏ごしでもOK。
- ②鍋にバターを入れて溶かし、つぶしたじゃがいもとにんじんを加え、よくかき混ぜる。
- ③火を小さくして牛乳を加え、さらによくかき混ぜる。
- ④牛乳を加えて好みの柔らかさに調節し、塩・コショウで味を調える。



1人分のエネルギー／232kcal