

ヘルシービシソワーズ

【材料】	4 人分	【作り方】	1 人分 117kcal
じゃがいも	200 g	じゃがいもは 3 ~ 4 mm 厚さのいちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎはできるだけ薄く切る。	
たまねぎ	100 g	セロリは筋を取り、適当な長さに切る。	
セロリ	20 g	鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ色づかないように弱火でゆっくり炒める。ローリエ、じゃがいも、セロリを加え、さっと炒める。	
バター	10 g	スープを加え、ふたをして弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで、蒸し煮する。	
ローリエ	1 枚	からローリエとセロリを除き、裏ごし（ミキサーにかけてもよい）鍋に戻して牛乳を加え沸騰しない程度に温める。塩、こしょうで味を調える。	
固形スープ	1/2 個	セロリは細かく刻む。	
水	200 cc	器に盛り、生クリーム、刻んだセロリの葉、セロリを飾る。	
低脂肪牛乳	300 cc		
塩・こしょう	少々		
生クリーム	20 cc		
(植物性低脂肪生クリーム使用 コーヒー用ホワイトでも良い)			
セロリの葉(刻んだもの)			
		夏は冷たく冷やしてお召し上がりください！！	