



にんにくの香りが食欲をそそるスタミナスープ

## じゃがいものガーリックスープ

対応製品名 : スリム&ライト ハンドブレンダー/  
スリム&ライト マルチハンドブレンダー

使用部品 : ブレンダー

調理時間 : 25分

### 材料 (4人分)

じゃがいも	中2個
(皮をむき1cmの薄切りにし、水にさらす)	
玉ねぎ	1/2個 (うす切り)
にんにく	1片 (芽を取りうす切り)
無塩バター	10g
水	300ml
コンソメキューブ	1個
牛乳	200ml
塩	適量
こしょう	適量

### 〈トッピング〉

ガーリックチップ	適宜
----------	----

### 作り方

- 鍋にバターを溶かし、にんにくと玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたらじゃがいもを加え、全体に油がまわるように炒める。水とコンソメキューブを加え沸騰したら火を弱め、フタをして約15分煮る。
- 野菜がやわらかくなったら鍋を火から下ろし、あら熱を取ってから牛乳を加え、ブレンダーの低速～中速で野菜をつぶすように動かし、なめらかになるまで混ぜる。
- 再び鍋に火をかけ、沸騰しないように温め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 器にスープを入れ、お好みでガーリックチップをトッピングする。