



野菜の甘みが際立つポタージュに
ふわふわフロマージュを混ぜて

フロマージュと カラフル冷製ポタージュ

対応製品名 : 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、ビーター

調理時間 : 30分

材料 (4人分)

〈フロマージュ〉

水切りヨーグルト	200g
卵白	2個分
生クリーム	80ml
塩	1g

〈玉ねぎのポタージュ〉

A

玉ねぎ	400g (薄切りにする)
オリーブオイル	大さじ1
バター	15g

牛乳	300ml
塩	ひとつまみ

〈カラフルポタージュ〉

野菜 (にんじん/ピーツ/トマト/ほうれん草)	各80g (2cmの大きさに切る)
水	野菜1種類につき80ml

作り方

1. [フロマージュを作る] ボウルに卵白を入れ、ビーターの【高速】でメレンゲを作る。
2. 別のボウルに生クリーム、塩を入れ、ビーターの中速で八分立てにし、水切りヨーグルトを加え低速にしてよく混ぜ、1を加えてゴムベラでさっくり混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やす。
3. [玉ねぎのポタージュを作る] ボウルにAを入れ、ふんわりラップをかけて、600Wの電子レンジで約8分加熱する。
4. 3に牛乳と塩を入れ、ブレンダーの【中速】でなめらかになるまで混ぜる。
5. [カラフルポタージュを作る] 小鍋に野菜 (1種) と水を入れて弱火にかけ、やわらかくなったら火からおろし、4を120g入れ、ブレンダーの【中速】でなめらかになるまで混ぜる。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。※他の野菜も同様に作る。
6. グラスに2を入れ、その上からポタージュをそれぞれ注ぐ。