

はんぺんポタージュ



材料	分量
はんぺん	1/2枚
スライスチーズ	2枚
豆乳	150cc
コショウ、パセリなど	お好みで

つくりかた

- ①スライスチーズは8等分くらいに切る。はんぺんは2cm角くらいに切っておく。豆乳は常温に戻しておく。
- ②ミキサーに①の材料をすべて入れ、なめらかになるまでミキサーで攪拌する。
- ③鍋にあけて軽く温める
- ④器に盛り付けて黒コショウやパセリなどをちらして出来上がり。

味つけははんぺんとチーズだけの簡単レシピ。
チーズと豆乳、はんぺんでたんぱく質もたっぷりとれます
夏は冷たく、冬は温めてお召し上がりください