

固くて捨ててしまうアスパラガスの軸も立派なスープになります。



コツ、ポイント

材料を出来るだけ細かく切ると早く仕上がります。しんなりするまで炒めると、甘みが増します。ミキサーにかける時は、粗熱が取れてからまわします。

材料：(2人分)

グリーンアスパラガスの軸

50g

たまねぎ

50g

米

大さじ1

水

400ml

牛乳

100ml

コンソメスープ(固形)

1/2個

オリーブ油

小さじ1

パセリ

1枝

塩

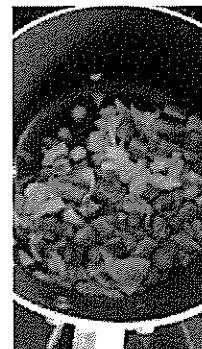
少々

こしょう

少々

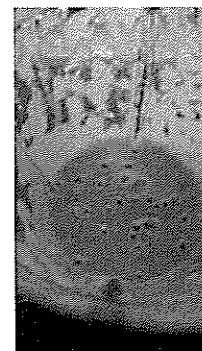
1. グリーンアスパラガスの軸は輪切り、たまねぎは粗みじん切にする。米は洗う。

2. 小鍋にオリーブ油を入れて、1のグリーンアスパラガス、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒める。



3. 2に1の米、水を入れて沸騰したらコンソメスープの素を入れてふたをして、中火で13分煮る。

4. 3をミキサーにかける。



5. 4をざるでこす。牛乳、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。

6. 5を器に盛り、パセリを散らす。

このレシピの生い立ち

「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加している東京都江戸川区のレシピ。野菜の皮や軸、芯はスープにすると食べる事が出来ます。廃棄が無く、美味しく食べることが出来るよう、素材を大切に思う気持ちから美味しいスープが生まれます。