

ズッキーニのポタージュ

<材料> (4人分)

ズッキーニ	1本 (200g)
たまねぎ	1/2個 (100g)
水	400cc (材料が浸るくらい)
牛乳	100cc
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
パセリ	少々

<作り方>

- ① ズッキーニは皮ごと輪切りに、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①の材料と水を入れ、火にかける。
- ③ 野菜が煮えたら火を止め、ハンドミキサーでペースト状にする。
- ④ 牛乳を加えて温めて塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、オリーブオイルと刻みパセリを散らす。

ズッキーニはβカロテン、ビタミンC、カリウムを多く含み、熱を冷ます作用があり、熱中症予防に役立ちます！

