

# ビシソワーズ



材料	分量
ジャガイモ	中 2 個
タマネギ	半分
バター	大さじ 1
牛乳	200 cc
水	適量
コンソメ	小 1 個
チャイブの花(写真)	少々



- ① タマネギはせん切り、ジャガイモはスライスする。
- ② バターでタマネギとジャガイモをいためてひたひたの水を入れて煮る。
- ③ 煮えたらミキサーですりつぶす。
- ④ 鍋に③と牛乳、コンソメを入れて塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし、チャイブの花をちぎって飾る。

## ☆1人分の栄養価

エネルギー	100	kcal	タンパク質	2.8	g	塩分	1.4	g
-------	-----	------	-------	-----	---	----	-----	---

## MEMO

今回は簡単にできる野菜作りを提案します。

細ねぎは、根っこを含んで下から5割残して切ります。細いねぎがほしい方はゴムをつけたままとめて、それをプランターか鉢に植えてください。やや太い中ねぎがほしい方は1本ずつばらして植えてください。

水やりは土の表面が乾いたら、下から水が出るまで与えてください。毎日、水やりをする必要はありません。やりすぎると根腐れを起こします。夏は頻繁に、冬は少なめが基本です。根を残して収穫すると、次の葉が伸びてきます。三つ葉なども同様に作れます。ペットボトルやビンにスポンジの部分の水につけて育てることもできます。その場合、水が腐らないように定期的に水を替えてください。場所がある方は、青シソを一度植えると次の年もこぼれ種から出てきますので便利です。穂シソを天ぷらにしたり、刺し身のつまにできます。

ネギ、シソ、三つ葉、ショウガ、ミョウガ、サンショウなど和風のハーブ類は少しあると重宝。ユズ、スタチ、キンカンなども意外に簡単。何より、自分で育てたものは安心して口にできます。