

○ 材料(小さめ6人分)

ジャガイモ	中1個(100g)
にんじん	小1本(100g)
玉ねぎ	大き目1個(300g)
セロリ	4, 5センチ
白ネギ	5センチ程度
にんにく	小1かけ
カシューナッツ	5.6粒
(お好きなナッツで)	
バター	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
水	300cc(ひたひた)
牛乳	100cc
生クリーム	大さじ2

5ミリ厚のいちょう切りにして水にさらす
野菜はすべて大き目のざく切りにする

○ 作りかた

- 鍋にバター、オリーブオイル、切った野菜、塩小さじ半分をいれてふたをして弱めの中火にかけ、湯気が出てきたら弱火にして5分程度SUEする。(野菜に汗をかかせること)
材料がしんなりしていたら水とナッツを加えて中火にし、沸いてきたら弱火でふたをして5分、火を止めて余熱で5分、ジャガイモが柔らかくなっていたらミキサーにかけ(水が減っていたらひたひたまで足す)、牛乳、生クリームを混ぜ、塩で味を調えて完成。

