

## にんじんの冷たいホッターシユ

### < 所要時間 >

30分

### < 材料 >

人参 1本 (150g)

じゃがいも 1個

塩 小さじ1.5

オリーブオイル 小さじ1/2

水 200ml

牛乳 200ml

### < 作り方 >

1. 人参はよく洗って皮付きのまま、5ミリ位のいちよう切りにする。ジャガイモは皮をむいて、一口大にカットする
2. 鍋にオリーブオイルをひき、人参を炒める。焼き色がついたら、じゃがいも、水、塩を加えてフタをして20分ほど煮る。
3. じゃがいもに火が通ったら、火を止めて粗熱をとる。
4. ミキサーやフードプロセッサーに移し、牛乳を加えてなめらかにする。
5. 冷蔵庫で冷やして完成です。

### < ポイント >

- \* 人参をよく炒めることで、甘味を引き出します。
- \* 3で、冷ましすぎるとじゃがいもに粘りが出るので、人肌程度に冷めたところでミキサーにかけてみましょう。

### < アレンジ >

- \* 温めても美味しいです。
- \* 牛乳を豆乳に変えても大丈夫です。