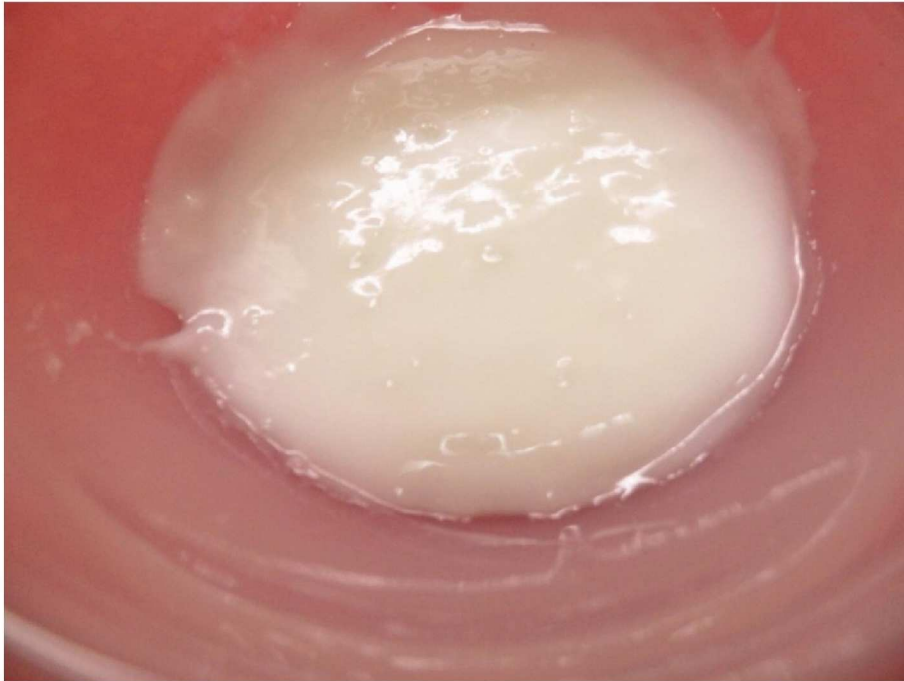


えんどう豆のポタージュ

- ・ さやえんどう 20粒
- ・ アルファ化米粉 小さじ1
- ・ 水 60cc



1. さやえんどうは茹でてから皮をむき取り出した実を濾す。
2. 小鍋にアルファ化米粉を入れ混ぜながら水を加え煮る。
3. 1～2をブレンダーで30秒混ぜる。