



時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周— レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



フランス

じゃがいもの冷たいスープ



材 料（3 人分）

じゃがいも	小 4 個 ※皮つきで 360g 皮むき後 300g
牛乳	300mL
顆粒状鶏ガラスープの素	大さじ 1
青ネギ	3 ~ 4 本

使用した容器：満水容量 900mL の耐熱容器。

（品番 MXP-90）

作 り 方

- 1 じゃがいもは水でよく洗い、濡れたまま 1 個ずつラップに包み、そのまま電子レンジに入れ 600w で 4 分加熱する。
- 2 4 分後、ひっくり返して再度 600w で 3 分加熱する。
※熱いのでふきん等を使ってひっくり返してください。
- 3 加熱したじゃがいもはミトン等で取り出し、水を入れたボウルに入れ冷やし、ラップをはがし皮をむく。
※水に漬けて冷ましてから皮をむいてください。手をつるんとむけます。
- 4 皮をむいたじゃがいもは耐熱容器に入れ、フォークの背で潰す。
- 5 顆粒状鶏ガラスープの素と牛乳を入れ、よくかき混ぜる。
- 6 器に盛り、水洗いした青ネギをハサミで切り入れできあがり。

※冷蔵保存：1 日間