



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所  
Supported by Francfranc イオンモール宮崎店  
—ピーマン—



1人前：約51kcal

## ピーマンのスープ カプチーノ仕立て

### ●材料(4人分)

ピーマン…………… 3個  
玉ねぎ…………… 4分の1個  
バター…………… 10g  
ブイヨン……… 1と2分の1カップ  
牛乳…………… 2と2分の1カップ  
生クリーム…………… 大5  
トッピング用牛乳…………… 大2  
塩コショウ…………… 適宜

### ●作り方

- ①ピーマンは種を取り一口大に切る。玉ねぎは1センチ角に切っておく。
- ②鍋にバターを熱して①を中火で火が通るまで炒める。
- ③ブイヨンと牛乳を加えて塩コショウで味を整え、ミキサーで攪拌します。
- ④生クリームを加えて一煮立ちしたら器に盛り泡だてた牛乳をのせて出来上がり。