

人参のポタージュ

たっぷりの玉ねぎと人参を炒め煮にしてミキサーにかけ、牛乳を加えただけなのにまろやかでコクのあるスープです。コンソメの素を使わず、塩だけで調味するので、野菜の甘みがより引き出されています。人参の苦手な子どもにも食べやすい、色鮮やかなスープは幅広い年代に喜ばれます。



1人分あたり

【エネルギー】	90 kcal
【たんぱく質】	2.4 g
【脂質】	5.1 g
【食塩相当量】	0.9 g
【野菜重量】	75 g

田布施町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

人参	・・・ 200g
玉ねぎ	・・・ 100g
油	・・・ 大さじ1
水	・・・ 400ml
牛乳	・・・ 200ml
塩	・・・ 小さじ1/2
粗びき黒コショウ	・・・ 0.5g

作り方

- ① 人参は皮をむき、薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱して①を入れ、焦げないように弱火で5分ほど、蓋をして蒸し炒めにする。
- ③ ②に分量の水を加えて中火にし、煮立ったら蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- ④ ③の粗熱がとれたら、具と茹で汁の1/3量をミキサーに入れて攪拌し、ピューレ状になったら残りの茹で汁を加え攪拌する。
- ⑤ 鍋に戻し入れて火にかけ、煮立ったら牛乳を加えて温め、塩で味を調える。
- ⑥ 器に注いで、粗びき黒コショウをふる。