



大根のポタージュ

大根と玉ねぎのやさしい甘みをいかした寒い日におすすめのスープです。大根にはカリウムやビタミンCが豊富に含まれます。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
117kcal	4.7g	5.2g	1.2g

○材料(2人分)

大根	8cm(180g)	低脂肪牛乳	200ml
玉ねぎ	1/4個(70g)	バター	10g
顆粒コンソメ	小さじ1	塩	小さじ1/8
水	250ml	コショウ	少々
		青ねぎ	1本

○作り方

- ① 大根は皮をむきいちょう切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に大根、玉ねぎ、コンソメ、水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め大根が柔らかくなるまでふたをして10分程煮る。
- ③ 少し冷まして、ミキサー(またはハンドミキサー)にかけてピューレ状にする。
- ④ 鍋に③を戻し入れ、バター、牛乳を加えて、のぼしながら弱火で再び温め、塩・コショウで味をととのえる。器に盛り付けたら青ねぎをのせる。