

ミルクポタージュ

【材料4人分】

玉ねぎ	100g
じゃがいも	100g
バター	小さじ1（4g）
〔水	500ml
〔コンソメ	8g
ローリエ	1枚
牛乳	160ml
こしょう	少々
乾燥パセリ	適宜



【作り方】

- ① 玉ねぎとじゃがいもは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎとじゃがいもを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらコンソメスープとローリエを加える。
- ③ 具材がやわらかくなったらローリエを取りのぞいてフードプロセッサーにかける。
- ④ 鍋に戻して牛乳を加えて温め、こしょうで味をととのえる。器にそそぎ、パセリをふる。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ミルクポタージュ	67	2.1	2.4	50	0.7	0.9

今回は、じゃがいもを使ったレシピです。

スープは温めても、冷やしてもおいしくいただくことができます。

じゃがいもは、芽や緑変した部分には有毒なソラニンがあるので除去するようにしましょう。温かいと芽が出やすいので新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存するといいでしょ。



西予市食育イメージキャラクター
もんこ