

にんじんポタージュ

〈材料／2人分〉

にんじん……………100g
 玉ねぎ……………60g
 ゆで汁(+水)……………60ml
 顆粒コンソメ……………小さじ1弱(2g)
 牛乳……………100ml



〈作り方〉

- ①にんじんと玉ねぎを2cmの乱切りにし、かぶるくらいの水でやわらかくなるまでゆで、ゆで汁と別にしておく。
- ②①とゆで汁をミキサーにかける。
- ③②を鍋に戻し、コンソメを入れて溶かし、牛乳を加えて温める。



〈メモ〉

・ゆで汁が足りない場合は水を加えます。
 ・野菜は乱切りにしてゆでた方が、なめらかなポタージュになります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 58kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.8g 炭水化物 7.5g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

