

かぶのポタージュ

| | | | | |
|---|----------------|-------|------|------|
|  | 材料(2人分) | | | |
| | かぶ | 小 3 個 | | |
| 玉ねぎ | 中 1/4 個 | | | |
| バター | 5g | | | |
| 塩 | ひとつまみ | | | |
| a 水 | 180 ml | | | |
| └ 固形スープの素 | 1/2 個 | | | |
| 牛乳 | 150 ml | | | |
| こしょう | 少々 | | | |
| ※刻みパセリ、小口ねぎ等 | | | | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | 157 kcal | 3.7g | 5.2g | 1.0g |



作り方

1. かぶ、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンを熱しバターを溶かし、玉ねぎを焦がさないように弱火で透き通るまで炒め、かぶを加えて塩をふり、軽く炒める。
3. 2にaを加え、沸騰したら弱火で約20分煮る。
4. 3をミキサーにかけ、鍋に戻し牛乳を加え温め、仕上げにこしょうをふる。
5. 器に入れ、刻みパセリなどをかざる。
(春菊の茎を茹で刻んだものでもよい)



コメント

- ・ かぶにはビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼが含まれます。胃もたれや胸やけの予防・改善に効果があります。