

ごぼうのポタージュ

(冬野菜レシピ)

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推進しています。
今回は、冬野菜を使ったレシピをご紹介します。

ごぼうの香りが楽しめるポタージュです。1人分の食物繊維量は2.1gですが、食材別で見るとごぼうだけで1.4gもあるため、食物繊維が手軽にとれる野菜としてもおすすめです。

材 料	2人分
A じゃがいも	50g
ごぼう	50g
玉ねぎ	1/4個(40g)
油	小さじ1/2(2g)
水	120ml
コンソメ顆粒	小さじ1(2.5g)
牛乳	140ml
米粉(片栗粉)	小さじ1(3g)
塩	3つまみ
こしょう	適量
パセリ	適量



※「塩1つまみ」は親指と人差し指で軽くつまんだ量のことです、0.2gです。

作り方

- ① Aは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎをよく炒める。じゃがいも、ごぼう、水、コンソメを加えて煮て、粗熱をとっておく。
- ③ 牛乳に米粉をよく溶かしておく。
- ④ ②をなめらかになるまでミキサーにかけ、鍋に戻し、③を加えて火にかけ、塩、こしょうで味をつける。
- ⑤ 器に注ぎ、みじん切りにしたパセリを散らす。

《1人当たり》

エネルギー	107 kcal
タンパク質	3.5 g
脂質	3.8 g
炭水化物	15.2 g
食物繊維	2.1 g
塩分	1.0 g