

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 |