

カリフラワーのポタージュスープ

	材料(2人分)				
	カリフラワー	60g			
じゃがいも	20g				
玉ねぎ	30g				
ベーコン	15g				
水	100ml				
牛乳	20ml				
シブレット	適量				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	60kcal	2.6g	3.6g	0.2g	



作り方

1. テフロン加工の鍋で、ベーコン、みじん切りみした玉ねぎを炒め、カリフラワー、じゃがいもを加え弱火で炒める。水を加えて煮る。
2. 1をミキサーにかける。
3. 2を温めカップに入れ、温めた牛乳を泡立て注ぎ、シブレットを飾る。



コメント

- ・ ベーコンをしっかり炒め、ベーコンのうま味と塩分で美味しく。