


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。