

キャロットポタージュ

材料(2人分)

- にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・2分の1本(100グラム)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4分の1個
- バター(マーガリン)・・・・・・・・・・5グラム
- ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・25グラム
- 固形スープの素・・・・・・・・・・1個
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・150ミリリットル
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・200ミリリットル
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
- パセリみじん切り(ドライパセリ可)・・少々

作り方

1. にんじんは皮をむき、薄い輪切りにし、玉ねぎは縦に薄く切る。
2. 鍋にバターを入れて中火にかけ、にんじん、玉ねぎをしんなりなるまで炒める。
3. ご飯、固形スープの素、水を加え、鍋の蓋をして煮立ったら火を少し弱める。
4. 15分煮て、ミキサーまたはフードプロセッサーにかけてなめらかにし、網を通して鍋に戻す。
5. 牛乳を加え、煮立つ直前に火を止める。塩、こしょうで味を調べ、器に注ぎ、パセリを散らす。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分相当
140 キロカロリー	4.5 グラム	6.2 グラム	137 ミリグラム	1.3 グラム