

さつまいものポタージュ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	250 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	8.1 g
炭水化物	38.9 g
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	1.9 g

さつまいもには腸内環境を整える働きのある**食物繊維**がたっぷり！！
冷やしてもおいしく召し上がることができます◎

汁物

腸内環境改善レシピ

さつまいものポタージュ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

さつまいも・・・中 1本	牛乳・・・・・・・・120 cc	食塩・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・1/8 個	水・・・・・・・・160 cc	白こしょう・・・少々
バター・・・・・・・・8 g	コンソメの素・・・小さじ1強	パセリ・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① さつまいもは1/4を皮をむかずに1cmの角切りにし、電子レンジで加熱して柔らかくする。残りは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、輪切りにしたさつまいもを加えて焦がさない程度に炒める。
- ④ 水とコンソメを加え、具材が柔らかくなるまで煮込み、ミキサーにかける。
- ⑤ ④に温めておいた牛乳と角切りにしたさつまいもを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 皿に盛り付けてパセリを散らす。