

## 【きのこのポタージュ】

☆食物繊維は整腸作用など身体にとって有益な働きを持つため、第六の栄養素と呼ばれています。きのこは不溶性食物繊維が多く、便のかさを増して排便を促す、有害物質を吸着して体外へ排出させる働きがあります。

### 材料（4人分）

しめじ	1/2 パック
まいたけ	1/2 パック
エリンギ	2本
玉ねぎ	1/4 個
固形コンソメ	1 個
牛乳	2 カップ
生クリーム	1/4 カップ
バター	20g
塩こしょう	少々
パセリ	少量
ピンクペッパー	少量



### 作り方

1. しめじとまいたけは石づきを落として小房に分ける。エリンギは適当な大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、1のきのこ3種を加え、さらに炒める。具材に火が通ったら、水1カップとコンソメを加えてふたをし、10分ほど煮込む。
3. 2をミキサーに移し、なめらかになるまで攪拌する。
4. 3を元の鍋に戻し、牛乳と、生クリームを飾り用に少量残して加え、再び中火にかける。温まったら塩こしょうを加えて味を整える。
5. 器に盛り付け、残しておいた生クリームを垂らす。飾りで刻んだパセリとピンクペッパーを散らす。

栄養価（1人分） エネルギー 174kcal、タンパク質 6.3g、塩分 0.9g