

☆根菜の味噌豆乳ポタージュ

【身体を温めるレシピ】

生姜には身体を温める効果のある「ショウガオール」が含まれており、体の芯からぽかぽかと温まる寒い冬にぴったりなポタージュです。

<主な材料・4人分>

ごぼう 1/2 本

れんこん 150 g

玉ねぎ 1/2 個

ごま油 大 1

豆乳 200cc

水 400cc

鶏ガラスープの素 小 2

生姜 1 片

塩 少々

オリーブオイル・あさつき・ピンクペッパー 適量



<作り方>

- ① 蓮根は皮をむいて細い部分をスライスしたものを飾り用として取り、残りを銀杏切りにする。
- ② ごぼうはささがきにして水にさらし、玉葱は薄切り、生姜はすりおろしておく。
- ③ 鍋にごま油をひき、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、れんこん、水気をきったごぼう、玉葱も加えて炒め、水と鶏ガラスープの素を入れて蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ④ 柔らかくなったら、ミキサーにかけてなめらかにする。鍋に戻し入れ、豆乳と生姜を入れて弱火で沸騰させないように加熱する。塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に注ぎ、オリーブオイルを垂らして、薄切りにしてこんがり焼いたれんこん(分量外)をのせる。小口切りにしたあさつき、ピンクペッパーもふって完成。

エネルギー 108kcal 蛋白質 3.3g 塩分 1.0g