

ホウレンソウの豆乳ポタージュ

〈主な材料・4人分〉

ホウレンソウ	3分の2把
タマネギ	2分の1個
ジャガ芋	2個
コンソメ	1個
バター	20g
水	400cc
豆乳	250cc
生クリーム	100cc
塩	小さじ5分の1
クルトン	適量



〈作り方〉

- ① ホウレンソウは良く洗い、茹でてから水気を搾り、軸を切り落として長さ4cm程度に切る。
- ② ジャガ芋・タマネギは皮をむき薄切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し②を入れ、全体に油が回るように炒める。焦がさないように注意する。
- ④ ③に水・コンソメを加え、蓋をしてジャガ芋が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 粗熱をとり、①・④をミキサーにかけ一度裏ごしをする。
- ⑥ 鍋に⑤を戻し豆乳・生クリームを加え、沸騰しないように加熱する。塩で味を調える。
- ⑦ 器によそり、クルトンをのせる。

【エネルギー 205kcal、タンパク質 3.5g、塩分 1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)