

グリーンピースのポタージュ

■材料 4人分

グリーンピース (むき身)	120 g
じゃが芋	1 個
玉ねぎ	1/2 個
コンソメキューブ	1 個
牛乳	1 カップ
バター	10 g
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ 1



■作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、半分に切ったものを 7～8mm幅にスライスする。玉ねぎも繊維に沿って薄くスライスする。
- ②鍋にバターを入れに火をかけ、バターが溶けたら玉ねぎとじゃが芋を入れ、焦げないように弱火でしんなりするまで炒める。
- ③ ②に水 200cc とコンソメキューブを入れ、沸騰したらグリーンピースを加える。弱火にし、蓋をして 10 分程度柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の粗熱が取れたら、ミキサーにかける。濾して繊維を取り除き、鍋に戻し入れる。
- ⑤ ④に牛乳を加え火をかけ、焦げないようかき混ぜながら沸騰させる。塩、こしょうで味を調べ、器に盛る。お好みで生クリームを添える。

■一人分栄養価

エネルギー	120kcal	蛋白質	4.2 g	塩分	0.8 g
-------	---------	-----	-------	----	-------

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)