

【サツマイモの豆乳ポタージュ】

☆豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、骨粗鬆症や動脈硬化の予防が期待できます。

材料 (4人分)

サツマイモ	1本
玉葱	1/2個
長ネギ	1/2本
有塩バター	20g
無調整豆乳	2カップ
固形コンソメ	1個
塩こしょう	少々
オリーブオイル	少々
クルトン	適量
ピンクペッパー	少々



作り方

- ① 玉葱は薄くスライスする。長ネギは斜め薄切りにする。
- ② サツマイモは、飾り用に1/5本ほど皮付きのままサイコロ大の大きさに切り、残りは皮を剥いて5mm幅の輪切りにする。水を張ったボウルに入れてさらす。耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wで4分加熱する。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、中火で玉葱と長ネギがしんなりするまで炒める。輪切りにしたサツマイモを加えて軽く炒める。
- ④ 水1カップとコンソメを加えて蓋をし、中火で8分ほど煮る。
- ⑤ ボウルに④と無調整豆乳を合わせ、ミキサーで攪拌する。鍋に戻して弱火にかけ、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 器によそい、円を描くようにオリーブオイルを垂らす。クルトンと飾りのサツマイモをのせ、ピンクペッパーを散らしていただく。

エネルギー248 kcal、タンパク質 6.0 g、塩分 0.8 g (1人分)