

【冷製コーンポタージュ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質やカルシウムが必要不可欠です。毎日の食事に乳製品や良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品を取り入れましょう。

〈材料〉 2人分

とうもろこし 1本
玉ねぎ 1/4個
バター 10g
牛乳 200cc
水 100cc
コンソメ キューブ 1/2個
塩コショウ 少々
ドライパセリ 適量
食パン(8枚切り) 1/2枚



〈作り方〉

- ①クルトンを作る。食パンを1cm角に切る。耐熱皿に重ならないように広げ、500Wの電子レンジで1分加熱する。全体を混ぜて平らにし、更に1分加熱する。トースターにアルミホイルを敷き、食パンを平らに乗せ2分焼く。
- ②玉ねぎを薄くスライスする。とうもろこしはヒゲと皮を剥き、身の部分を切り落とす。
- ③鍋にバターを入れ中火で玉ねぎを炒める。しんなりしたら、とうもろこしを加えて炒め合わせ、水を加え、蓋をして弱火で15分煮る。
- ④火を止めて、粗熱が取れたらミキサーにかけ、ザルで濾しながら鍋に戻し、牛乳を加えて再び火にかける。コンソメと塩コショウ少々で味をつけ、火を止めて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に注ぎ、クルトンとドライパセリを振る。

(一人分) エネルギー198kcal たんぱく質 6.8g 塩分 0.9g