

## 新ごぼうのポタージュスープ

ごぼうなどの不溶性食物繊維は便秘の予防や整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下なども期待できます。

### <主な材料・4人分>

ごぼう	200g
長ねぎ	2本
バター	大さじ1
オリーブオイル	適量
牛乳	200ml
生クリーム	100ml
コンソメ	1個
塩、こしょう	少々
ドライパセリ	適量



### <作り方>

- ① ごぼうはたわしでよく洗って表面の汚れをこそげ取る。トッピング用に少量残し、薄切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
- ② ①のトッピング用のごぼうは2mm幅程度の斜めの薄切りに水にさらし、水気をしっかり切ったら低温のオリーブオイルでからっと素揚げして油を切る。
- ③ 長ネギはぶつ切りにする。
- ④ 鍋にバターを入れて、①と③を炒め、塩こしょうする。
- ⑤ コンソメと水400mlを加えて、アクをとって、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 粗熱が取れたら、ミキサーにかけて、なめらかにし、鍋に戻し、牛乳と生クリームを入れ、火にかける。沸騰する直前で止める。
- ⑦ 器に盛る。ドライパセリと②を飾る。

エネルギー 203 kcal 蛋白質 3.4 g 塩分 0.9 g