

## 【さつまいもとりんごのポタージュ】

☆さつまいもやりんごは抗酸化作用を持つポリフェノールを含み、老化の原因とされる活性酸素の働きを抑制し、美肌効果や動脈硬化の予防が期待できます。

### 〈材料 4人分〉

さつまいも	1本
りんご	1個
玉ねぎ	1/2個
バター	10g
コンソメ	小さじ1
月桂樹	1枚
牛乳	1カップ
生クリーム	1/2カップ
塩	少々
ドライレーズン	適量
シナモンパウダー	少々



### 〈作り方〉

1. さつまいもとりんごは皮を剥いて1cmほどの角切りにし、さつまいもは水に漬けておく。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋を中火で熱してバターを溶かし、1を入れて炒める。具材の色が変わったら、水1カップとコンソメ、月桂樹を加えて煮込み、具材が柔らかくなったら火を止めて粗熱を取る。
3. 2をミキサーにかけて滑らかにし、鍋に戻して牛乳と生クリームを加えて弱火にかけ、塩で味を整える。
4. 器に盛り付け、ドライレーズンを乗せてお好みでシナモンパウダーを振る。

栄養価 (1人分) エネルギー234kcal、タンパク 3.2 質 g、塩分 0.7g