

## 【ほうれん草のリースポタージュ】

骨粗鬆症予防にはカルシウムだけでなくビタミンD、K、C、マグネシウムを積極的に摂取しましょう。冬採りのほうれん草はビタミンCが豊富で、その他にもビタミンKやマグネシウムを含みます。

〈材料 4人分〉

ほうれん草	1束
玉葱	1/4個
じゃが芋	1個
バター	10g
コンソメ	1個
牛乳	1カップ
生クリーム	適量
黄パプリカ	適量
くるみ	10g
レーズン	10g
プロセスチーズ	2個
ピンクペッパー	少々



〈作り方〉

1. ほうれん草は塩（分量外）茹でし、長さ5cmに切る。玉葱とじゃが芋は薄切りにし、じゃが芋は水にさらす。
2. 中火で熱したフライパンにバターを溶かし入れ、1の玉葱とじゃが芋を焦がさないように炒める。火が通ったら、水1カップとコンソメを加えて一煮立ちさせ、火を止めて粗熱をとる。
3. 1と2を合わせてミキサーでなめらかになるまで攪拌する。鍋に移し、牛乳を加えて弱火で温める。
4. 器によそい、生クリームで円を書く。星形に抜いたパプリカ、粗く砕いたくるみ、レーズン、小さくちぎったプロセスチーズ、ピンクペッパーで飾り付けする。

〈栄養価 一人分〉

エネルギー161kcal、蛋白質 5.6g、塩分 0.9g