

さつまいものポタージュ

汁物

出展者：里浦農協女性部



・ エネルギー	145	Kcal
・ たんぱく質	2.7	g
・ 脂質	4.5	g
・ 糖質	23.5	g
・ 食塩	0.5	g
・ 食物繊維	1.8	g

材料

・ さつまいも	250 g	・ 水	300 g
・ 玉ねぎ	中1/2 個	・ 牛乳	200 g
・ バター	大さじ1	・ 塩	少々
・ コンソメの素	1 個	・ コショウ	少々
		・ パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- 1 さつまいもは皮を剥き適当な大きさに切り水みつけておく。
- 2 玉ねぎは薄くスライスし、バターで透明になるまで炒め、水、コンソメの素、さつまいもを加え柔らかくなるまで煮る。
- 3 ②をミキサーにかけた後、鍋に戻し牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- 4 塩・コショウで味を整え、器に盛り、パセリを散らす。