



ポテトポターージュスープ



1人分

エネルギー	242kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	18.2g
塩分	0.6g

<材料 4人分>

じゃがいも	500g	
玉ねぎ	100g	
バター	20g	
小麦粉	大さじ4	
固形スープの素	1個	} A
水	3カップ	
牛乳	150cc	
生クリーム	大さじ4	
(クリームを入れるとコクがでる)		
塩、こしょう	適量	
パセリみじん切り	適量	

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り水に放す。
- ②玉ねぎは皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。
- ③玉ねぎを焦がさないようにバターで炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、さらに小麦粉を加えて炒め、小麦粉が炒まってきたらAとじゃがいもを加えて、いもが軟らかくなるまで煮込む。
- ④③をミキサーにかける。鍋に戻して中火にかけ牛乳を入れ、塩、こしょうで味を整え、最後に生クリームを流し入れてかき混ぜ、火を止める。
- ⑤器に盛り、パセリのみじん切りを上を飾る。

●栄養士一口メモ

- ・③の水の量は、じゃがいもの種類に合わせて調整してください。
- ・冬場は熱く、夏場は冷やして、他の食材にも利用できます。