

きぬさやのポタージュ



栄養価(1人分)

エネルギー 131kcal、たんぱく質 4.6g

脂質 6.3g、食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

きぬさや	150g	コンソメ	3g
玉葱	40g	食塩	0.8g
じゃが芋	60g	こしょう	少々
バター	8g	飾り用きぬさや	5g
牛乳	150ml		

作り方

1. きぬさやは、ヘタと筋を取って耐熱容器に入れ電子レンジ600w2分加熱し、3～4等分に切る。
飾り用きぬさやは、ヘタと筋を取って耐熱容器に入れ電子レンジで600w20秒加熱してせん切りに切る。
玉葱は薄切り、じゃが芋は薄いいちょう切りに切る。
2. 鍋にバターを入れて火にかけ、玉葱とじゃが芋を加えて弱火で炒める。
焦げ付かないように炒め、玉葱がしんなりしたらかぶる位の水を加え、じゃが芋が軟らかくなるまで煮る。具材と煮汁を分ける。
3. きぬさやと2の具材、200mlの水分(煮汁+水)をミキサーにかける。
※きぬさやを加熱した際に出た水分も加えるとい
4. 鍋に3、牛乳、コンソメ、食塩、こしょうを加え沸騰させないように煮立たせる。
器に盛り、せん切りのきぬさやを飾る。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←