

カリフラワーのポタージュ



栄養価(1人分)

エネルギー 120kcal、たんぱく質 5.8g

脂質 5.7g、食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

カリフラワー	250g
コンソメ	2g
牛乳	200ml
食塩	1.2g
生クリーム	10ml
パセリ(または黒コショウ)	少々

作り方

1. カリフラワーは小分けに切り分け、玉葱は薄切りに切る。
2. 鍋にカリフラワー、玉葱、水150ml、コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火でカリフラワーがやわらかくなるまで煮る。
3. ハンドブレンダーで攪拌し、牛乳を加えてひと煮立ちさせ食塩で味を整える。器に盛り、生クリームをかけてパセリ(または黒コショウ)を散らす。

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
←