



にんじんポタージュ



材 料 [2人分]

- にんじん 2/3本 (120g)
- 固形コンソメ 1個
- 玉ねぎ…小1/2個 (80g)
- 低脂肪牛乳 200cc
- バター…10g
- こしょう……少々
- 水 ……160cc
- ドライパセリ 少々

作り方

- ① にんじんはイチョウ切り、玉ねぎはみじん切り。
- ② 鍋にバターと玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ②ににんじん、水、コンソメを加えてやわらかくなるまで煮たら、マッシャーで荒つぶする。(フォークでも可)
- ④ 牛乳を加えひと煮立ちさせ、こしょうで味をととのえる。お好みでパセリをふる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 126Kcal
- 塩分 1.4g