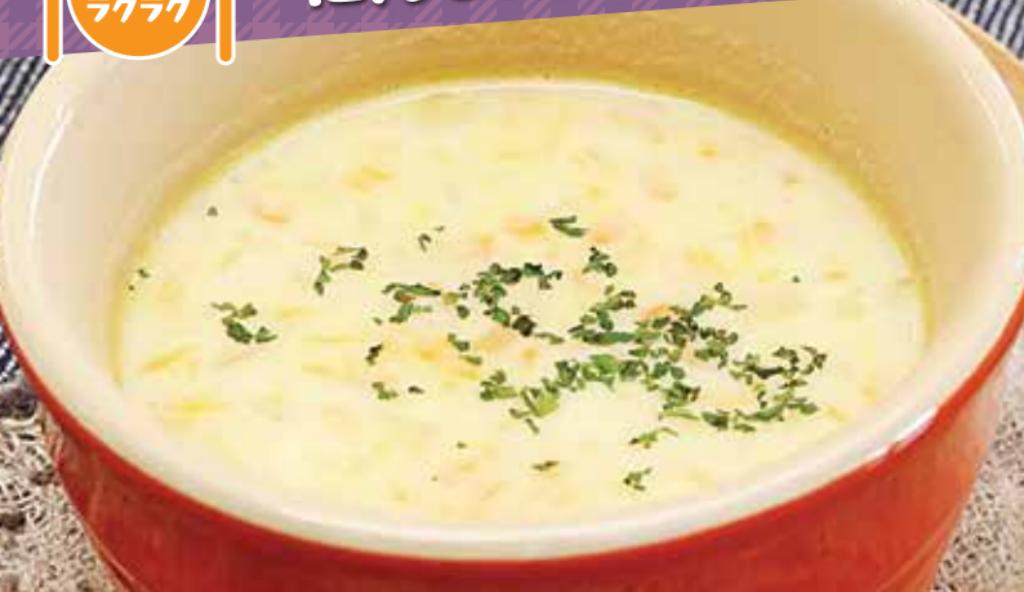




# にんじんポタージュ



## 材 料 [2人分]

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



Ebetsu Vegetable Life

## 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しする。(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。

1人分の栄養価等  
● 126Kcal  
● 塩分 1.4g