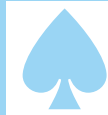


# ごぼうと豆乳のポタージュ



エネルギー	118kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	4.4g
塩分	0.5g

ごぼうなのにごぼうの臭みがなく、クリーミーでおいしいスープです。米と一緒に煮るととろみがつき、喉ごし良く体が温まります。カロリーを控えたい人は豆乳を、体力が落ち栄養を高めたい人は豆乳の代わりに牛乳を用い、更にバターを加えるとエネルギーアップすることが出来ます。

伊万里松浦病院 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

ごぼう	30g
玉ねぎ	70g
バター	3g
米	7g
水	150g
豆乳	100g
ローリエの葉	少々
コンソメスープの素	0.5g
小ねぎ	少々
塩こしょう	少々

## 〈作り方〉

- ①ごぼうはさがきにし、しばらく水につける。
- ②玉ねぎは薄切りにし、鍋にバターを溶かし、ごぼうと玉ねぎをよく炒める。
- ③野菜が柔らかくなってきたら、水と米とローリエを加え、蓋をして15分位煮て火をとめ冷ます。冷ます前にローリエを取り出す。
- ④粗熱が取れたら、ミキサーに移し、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤④を再び鍋に移し、豆乳、コンソメスープの素、好みに合わせ塩こしょうで味を調える。器にスープをつぎ、上に細切りにした小ねぎを散らす。