

ニンジンと米粉のポタージュ

(材料 4 人分)	
ニンジン	大 1 本
タマネギ	1 個
バター	大さじ 1
水	2 カップ
固形スープ	1 個
牛乳	2 カップ
米粉	大さじ 3
塩、こしょう	適宜

1 人 エネルギー 145 kcal
塩分 0.8g

(作り方)

- 1) ニンジンとタマネギは皮をむき、たて半分に切り薄切りにします。タマネギもたて半分に切り、薄切りにします。
- 2) 鍋にバターを熱し、タマネギを入れ炒め、ニンジンも加え炒めます。水と固形スープを入れ 20 分～30 分煮込みます。途中、アクが出たらとります。
- 3) 40 度くらいに冷まし、ブレンダーで攪拌するか、ミキサーにかけます。
- 4) 鍋にもどし、煮立てます。牛乳に米粉を加え、泡だて器で混ぜ合わせ、鍋に加え混ぜながら煮ます。煮立ったら塩、こしょうで味を調えます。

ヘルシークッキング

上田悦子

ニンジンと米粉のポタージュ

(材料 4 人分)	
ニンジン	大 1 本
タマネギ	1 個
バター	大さじ 1
水	3 カップ
固形スープ	1 個
牛乳	2 カップ
米粉	大さじ 3
塩、こしょう	適宜

1 人 エネルギー 145 kcal
塩分 0.8g

(作り方)

- 1) ニンジンとタマネギは皮をむき、たて半分に切り薄切りにします。タマネギもたて半分に切り、薄切りにします。
- 2) 鍋にバターを熱し、タマネギを入れ炒め、ニンジンも加え炒めます。水と固形スープを入れ 20 分～30 分煮込みます。途中、アクが出たらとります。
- 3) 40 度くらいに冷まし、ブレンダーで攪拌するか、ミキサーにかけます。
- 4) 鍋にもどし、煮立てます。牛乳に米粉を加え、泡だて器で混ぜ合わせ、鍋に加え混ぜながら煮ます。煮立ったら塩、こしょうで味を調えます。

ヘルシークッキング

上田悦子