

人参ポタージュ



材料(2人分)

・人参	100g
・玉ねぎ	1/4 個
・バター	大さじ 1/2
・油	小さじ 1
・水	2カップ
・減塩コンソメ	1 個
・塩	少々
・こしょう	少々
・牛乳	50cc
・パセリ	少々

人参に含まれるβ-カロテン(ビタミンA)は身体の免疫力や抵抗力を高める働きがあり皮膚や粘膜を保護します。人参の甘味が食べやすくお子さまにもお勧めです。



とまとまっき

作り方

- ① 人参は皮をむき、縦半分に切って半月の薄切りにする。玉ねぎも同様に皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。
- ② 鍋に油とバターを加え、玉ねぎの薄切りをこげないように炒める。人参を加え、軽く炒め合わせたら水とコンソメを加え、人参が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱が冷めたらミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移し、牛乳を加える。弱火にして塩、こしょうで味付けする。出来たら器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

1人分エネルギー：72Kcal 塩分：0.7g 野菜量：70g