



にんじんのポタージュ

栄養士コメント

人参は カロテンが豊富に含まれており、免疫力アップ、鼻・喉・目などの粘膜保護に効果があります。また人参の皮にも カロテンや水溶性食物繊維ペクチンも豊富に含まれていますので皮ごと調理がオススメです。



作り方

：玉葱は皮をむいてスライス、人参は皮ごと半分に切りスライスする。

：鍋にバターをひき、玉葱と人参を炒める。
(玉葱が透明になるまで)

：水、コンソメを入れ15分ほど煮る。

火を止め、豆乳を加える。

：ブレンダー、またはミキサーでなめらかになるまでかける。

：鍋に戻し温める。

豆乳が分離するため沸騰させない。

：カップに入れパセリを散らす。

成分値 (1人分)

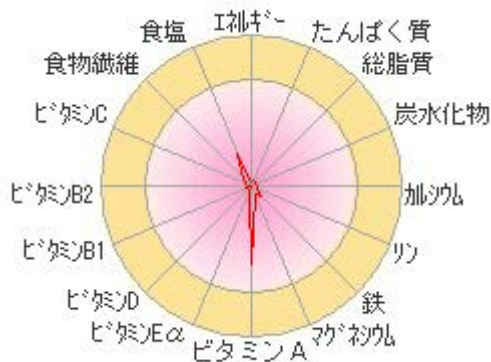
摂取値 単位

1. エネルギー	72 kcal
2. たんぱく質	2.6 g
3. 総脂質	2.7 g
4. 炭水化物	9.6 g
5. カルシウム	28 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	370 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 人参	50	g
2. 玉葱	30	g
3. バター	2	g
4. 豆乳(無調整)	50	ml
5. 水	50	ml
6. 減塩コンソメ	1/4	個
7. パセリ・みじん切り		少々



(黄色い部分が範囲内です)