



ブロッコリーのポタージュ

栄養士コメント

ブロッコリーは骨の成形を助けるビタミンKが豊富に含まれています。また カロテンや食物繊維も豊富な緑黄色野菜です。牛乳は吸収のよいカルシウムを豊富に含んでいます。ブロッコリーの優しいお味のポタージュです。



作り方

：玉葱は皮をむいてスライス、ブロッコリーは房に分ける。

：鍋にバターをひき、玉葱を炒める。

(玉葱が透明になるまで)

：水、ブロッコリー、コンソメを入れ、ブロッコリーに火が通るまで10分ほど煮る。

火を止め、牛乳を加える。

：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。

：カップに盛り付ける。

成分値 (1人分)

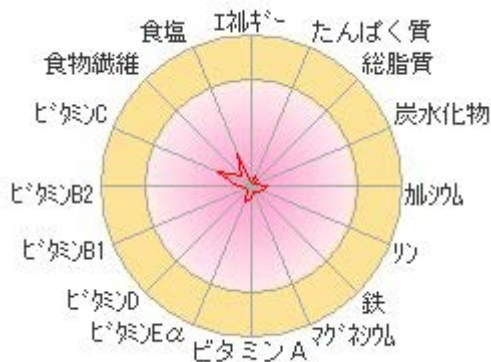
摂取値 単位

1. エネルギー	65 kcal
2. たんぱく質	3.8 g
3. 総脂質	2.9 g
4. 炭水化物	7.1 g
5. カルシウム	76 mg
6. リン	87 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	56 μg
10. ビタミンE	1.0 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	30 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー(ゆで)-----	50	g
2. 玉葱-----	20	g
3. バター-----	1	g
4. 牛乳-----	50	ml
5. 水-----	50	ml
6. 減塩コンソメ-----	1/4	個



(黄色い範囲内です)