



ほうれん草のポタージュ

栄養士コメント

ほうれん草は冬期が一番栄養価が高まります。β-カロテン、ビタミンC、Eが豊富で免疫力を上げる効果があります。炒ったクルミを散らすことで香ばしさをアップさせます。



作り方

：鍋にオリーブ油を少量ひきタマネギを炒める。タマネギが炒めたら、ほうれん草、水を加え炒める。

：ほうれん草がしんなりとしたら火を止めて、ミキサーにかけて液状にする。

：鍋に戻して豆乳、コンソメを加え火にかける。

：温まったらこしょうで味を整え、カップに注ぎ、お好みでクルミを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	41 kcal
2. たんぱく質	3.0 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	5.3 g
5. カルシウム	32 mg
6. リン	51 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	43 mg
9. ビタミンA	140 μg
10. ビタミンE	0.9 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	0.09 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ほうれん草	40 g
適当な長さに切る。	
2. 減塩コンソメ	1/4 個
3. 豆乳(無調整)	50 ml
4. 玉葱	20 g
薄く切る。	
5. こしょう	少々
6. オリーブ油	少々
7. 水	50 ml
8. くるみ・いり	少々
手で細かく砕く。	



(黄色い枠内は範囲内です)