



ごぼうポタージュ

栄養士コメント

ごぼうに含まれる不溶性食物繊維のリグニンが腸の蠕動運動を活発にして、便秘解消の効果があります。ゴボウの皮付近には香り成分やポリフェノールを多く含んでいるため、皮はこそげ落とす程度がポイントです。トロトロとムース状に近い食感でとても腹持ちが良いです。



作り方

ゴボウは土を洗い、5cmほどの大きさに切り、水につけておく。玉ねぎは粗みじんにし、フライパンでオリーブオイルと炒めておく。

鍋に水、酢、 のゴボウを入れ、弱火で茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、水気を切っておく。

の玉ねぎ、 のゴボウ、豆乳を鍋に入れ、ハンドブレンダーにかける。火にかけ、顆粒コンソメ、こしょうで味付けする。

成分値 (1人分)

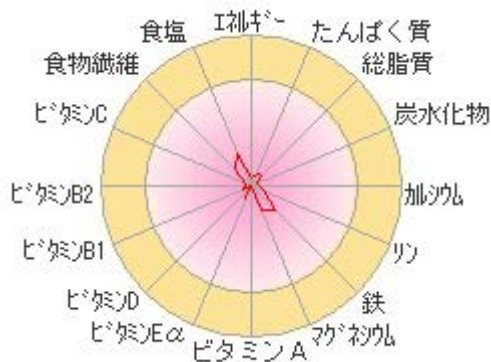
摂取値 単位

1. エネルギー	139 kcal
2. たんぱく質	5.2 g
3. 総脂質	6.2 g
4. 炭水化物	15.9 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	98 mg
7. 鉄	1.8 mg
8. マグネシウム	57 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	3.9 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごぼう	50 g
2. 玉葱	50 g
3. 豆乳(無調整)	100 ml
4. 黒こしょう	少々
5. オリーブ油	1 小サジ
6. スープの素(顆粒)	1.5 g



(黄色い部分が範囲内です)