



# さつまいもと椎茸の豆乳ポタージュ

## 栄養士コメント

さつまいもを切ると出てくる白い液体(ヤラピン)は便通を促す働きがあります。皮に食物繊維が豊富にあるので、皮ごと食べることがオススメです。さつまいもの甘味と椎茸の旨味がなんともくせになる味わいのスープです。



## 作り方

- ①：さつまいもは水洗いし、皮をむかずに1cmの厚さに輪切りにし、水にさらす。水気を切り、耐熱容器にいれ、ラップをし、500W3分電子レンジにかける。
- ②：椎茸は石づきをとり、4等分に切っておく。
- ③：フライパンに少量バターを入れ、椎茸を炒める。ある程度炒まったら、①のさつまいもと分量の水を加え、一煮立ちさせる。
- ④：ハンドブレンダー又はミキサーで③をポタージュ状にする。(回しにくい場合は分量の豆乳を加えてください)
- ⑤：鍋に④のポタージュ、豆乳、コンソメを入れ、弱火で加熱する。コンソメが溶けたら出来上がり。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	113 kcal
2. たんぱく質	4.9 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	22.0 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	98 mg
7. 鉄	1.5 mg
8. マグネシウム	38 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンEα	0.9 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	3.3 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. さつまいも	50 g
約1/6本	
2. しいたけ(菌床)・生	40 g
2~3個	
3. 無塩バター	少々
4. 固形コンソメ(塩分控えめ)	1/3 こ
5. 豆乳(無調整)	80 ml
6. 水	50 ml

