



# じゃがいもポタージュ～リース仕立て～

## 栄養士コメント

パセリとピンクペッパーを用いてクリスマス仕様にしました。牛乳ではなく豆乳を使用することで、臭いが苦手な方でも気にせず召し上がって頂けます。器の底に今回はコーンを入れ、最後まで食べ飽きない工夫をしています。

## 作り方

- ①：じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、薄くスライスしておく。
- ②：鍋を熱し、バターを入れ溶けたところに、①の玉ねぎ、じゃがいもを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③：分量の水、コンソメを加え、一煮立ちさせる。火を止め、豆乳を加え、ハンドブレンダー又はミキサーでポタージュ状にする。
- ④：③をもう一度火にかけ、沸騰直前で火を止める。お好みで黒こしょうを加える。
- ⑤：器にコーン、④のポタージュの順番で入れ、上から写真のようなリース状にパセリを散らす。（あれば、ピンクペッパーで赤味ををプラスすると味のアクセントになり、色も綺麗です。）



## 成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	117 kcal
2. たんぱく質	3.7 g
3. 総脂質	5.4 g
4. 炭水化物	18.0 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	69 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	40 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	7.2 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料（1人分）

分量 単位

1. じゃがいも	1/2	個
2. 玉葱	1/8	個
3. 水	100	ml
4. 豆乳(無調整)	50	ml
5. 無塩バター	5	g
6. 固形コンソメ(塩分控えめ)	1/2	こ
7. 黒こしょう		適宜
8. パセリ		適宜
9. コーン缶(ホール)		適宜
10. パセリ・乾		適宜
11. ピンクペッパー		適宜



(黄色い範囲内です)