



ほうれん草の豆乳ポタージュ

栄養士コメント

ほうれん草は鉄を含みます。鉄は全身に酸素を運ぶのに必要で、疲労回復に役立ちます。じゃがいもに含まれるビタミンCは鉄の吸収を高めます。野菜をすりつぶしてポタージュ状にすることで消化の良い、満足感のあるスープに仕上げました。



作り方

- ①:ほうれん草は茹でて冷水に取り水気を切る。根元を切り落とし、ざく切りにしておく。
- ②:鍋に分量の水とじゃがいもを入れ、火にかける。沸騰してきたら、玉ねぎ、セロリを加える。じゃがいもが柔らかくなったら火を止める。
- ③:②の鍋にほうれん草、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のポタージュを火にかけ、コンソメ、こしょうで味付けをする。コンソメが溶けたらOK。

成分値 (1人分)

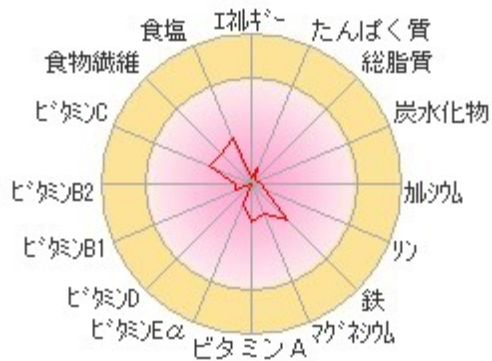
摂取値 単位

1. エネルギー	101 kcal
2. たんぱく質	6.2 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	17.7 g
5. カルシウム	56 mg
6. リン	115 mg
7. 鉄	2.6 mg
8. マグネシウム	74 mg
9. ビタミンA	176 μg
10. ビタミンE α	1.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	36 mg
15. 食物繊維	6.9 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ほうれん草	50 g
目安:1/3束	
2. 玉葱	25 g
目安:1/8個	
3. セロリ	25 g
目安:約8cm	
4. じゃがいも	50 g
目安:1/4個	
5. 固形コンソメ(塩分控えめ)	1/2 こ
6. 水	50 ml
7. 豆乳(無調整)	100 ml



(黄色 範囲内です)