



さつまいもポタージュ

栄養士コメント

秋の味覚さつまいもをたっぷり使った満足感あるポタージュスープです。さつまいも本来の甘みを活かした、自然で優しい味わいです。さつまいもに多く含まれる食物繊維は整腸作用があります。また、老化予防効果があるとされる抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含んでいます。



作り方

：さつまいもは皮をむいて一口大に切る。10分ほど水にさらした後、水気を切り、耐熱容器に移したらラップをして、電子レンジ600W4分加熱する。

：玉ねぎは薄切りにする。鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。

：の鍋に水100ml、コンソメ、のさつまいもを加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

：が粗熱が取れたら、ミキサーかブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。

：再び鍋に戻し入れて、豆乳を加える。ひと煮立ちしたらコショウで味を整える。器に盛り付けて、粗く砕いたアーモンドを散らす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

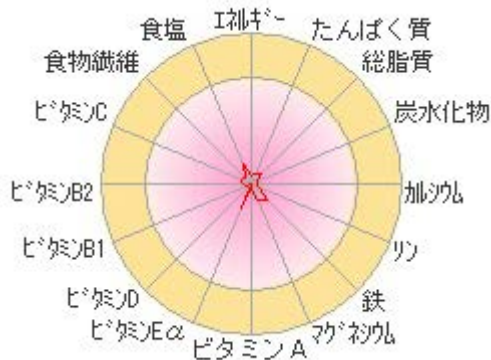
1. エネルギー	115 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	5.5 g
4. 炭水化物	13.2 g
5. カルシウム	32 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	20 µg
10. ビタミンE	1.5 mg
11. ビタミンD	0.0 µg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (4人分)

分量 単位

1. さつまいも	1/2	本
2. 玉葱	1/2	個
3. 無塩バター	10	g
4. 豆乳(無調整)	300	ml
5. 水	100	ml
6. 黒こしょう		適宜
7. アーモンド(乾)	15	g
8. 固形コンソメ(塩分控えめ)	1	こ

小さじ1程度



(黄色部分が範囲内です)