たにクリニック　メニュー集

海藻ポタージュ

栄養士コメント

わかめとあおさの入ったポタージュです。口当たりがなめらかなので、飲みやすく、腹持ちも良いです。牛乳を加えているため、カルシウムも摂取できます。

作り方

①：じゃがいもと玉ねぎは、皮をむいて薄切りにする。

②：鍋にバターを熱し、①を中火で炒める。

③：玉ねぎがしんなりしたら、、とコンソメ、あおさ、わかめ、を加えて中火でじゃがいもが柔らかくなるまで加熱する。

④：じゃがいもが柔らかくなったら粗熱を取り、ミキサーまたはハンドブレンダーなどでなめらかにする。

⑤：牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、中火にかける。

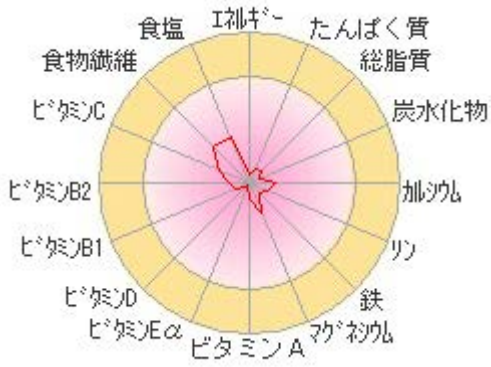
⑥：ふつふつしてきたら、お好みでコショウを振って完成。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	159	kcal
2. たんぱく質	5.6	g
3. 総脂質	7.3	g
4. 炭水化物	23.5	g
5. カルシウム	136	mg
6. リン	151	mg
7. 鉄	0.7	mg
8. マグネシウム	71	mg
9. ビタミンA	76	μg
10. ビタミンEα	0.2	mg
11. ビタミンD	0.3	μg
12. ビタミンB１	0.13	mg
13. ビタミンB２	0.19	mg
14. ビタミンC	26	mg
15. 食物繊維	8.1	g
16. 食塩	0.7	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. じゃがいも----------	1/2	個
2. 玉葱----------	1/4	個
3. 無塩バター----------	1	小ｻｼﾞ
約４ｇ		
4. 水----------	100	ml
5. 固形コンソメ(塩分控えめ)------	1/4	こ
顆粒の場合、約小さじ1／2		
6. あおさ(素干し)----------	1	g
7. わかめ(乾燥、素干し)----------	1	g
8. 牛乳----------	100	ml



(範囲内です)