



人参ポタージュ

人参ポタージュ | 1人分の栄養価

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	3.2 g
炭水化物	8.8 g
食塩相当量	0.7 g

人参ポタージュ (2人分)

【分量】

●玉ねぎ	30g (1/6個)	●麩	2.5g (5個)
●人参	80g (1/2本)	●牛乳	100ml (1/2カップ)
●バター	2g (小さじ1/2)		
●水	100ml (1/2カップ)		
●コンソメ	2g (小さじ1/2)		
●塩	少々		
●こしょう	少々		

人参ポタージュ

【作り方】

- ① 玉ねぎ・人参を薄切りにする
- ② フライパンにバターを入れ、野菜がしんなりするまで炒める
- ③ 水・調味料(コンソメ・塩・こしょう)を加え、蓋をして柔らかくなるまで煮る
- ④ 麩を入れて5分程度蒸らす
- ⑤ 粗熱が取れたら、牛乳とミキサーにかける
- ⑥ 鍋に戻して温める

地産地消



牛乳



今宿・元岡で生産されています。
周船寺や糸島に加工会社があり、
牛乳・ヨーグルト・アイスなどにも
加工されています。

カルシウム豊富なので、子どもから
大人までオススメです♪

おすすめポイント

お麩ふで簡単トロミづけ



バターと小麦粉を炒めなくても、お麩ふを加えることで、トロミづけができます。

お麩ふを使うと、とろりとした優しい口あたりで、食べ応えもアップします♪

