



考案者

松成 壽子

大豆のポタージュスープ

調理時間 20分

レシピ考案者の
アピールポイント

煮大豆を使うことで食物繊維をのこしました。カルシウムも摂れる一品です。

材料【1人分】

- | | | | |
|-----|-------|-------|--------|
| 煮大豆 | 50g | バター | 3g |
| 玉ねぎ | 50g | 水 | 1/2カップ |
| 生姜 | 2g | コンソメ | 1.3g |
| えのき | 5g | 牛乳 | 1/4カップ |
| 油 | 小さじ1弱 | 黒すりごま | 小さじ1/2 |

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、えのきは3等分の長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、バターを溶かして玉ねぎを炒める。
- 3 2に煮大豆、おろした生姜、水、コンソメを加えて煮立てる。粗熱をとってミキサーにかける。
- 4 3を鍋に入れ、えのきを加えて加熱し、牛乳を入れてひと煮立ちさせる。器に注いで、黒すりごまをのせる。
※季節により、パセリなどをちらしてもよい。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
184	9.1	11.4	128	1.2	4.5	0.9

地産地消、野菜たっぷりレシピ