

にんじんポタージュ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

人参	100g
玉ねぎ	60g
ゆで汁+水	60ml
コンソメ	1/2個(2g)
牛乳	100ml



〈作り方〉

- ① 人参と玉ねぎを2cmの乱切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①とゆで汁をミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に戻し、コンソメを加えて溶かし、牛乳を加えて温める。



〈メモ〉

ゆで汁が足りない場合は水を加えます。

野菜は乱切りにしてゆでた方が、なめらかなポタージュになります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 65kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部