

汁物



食改さん
おすすめレシピ
vol.11

抗酸化作用で、生活習慣病予防に最適！

いろいろきのこのこのポタージュ

材 料 (2 人分)

エネルギー
(1人分)

140 kcal

塩 分
(1人分)

1.4g

- ・【きのこ】お好みの種類 150g【例→しめじ 1/2 パック (50g)、生しいたけ 3~4 枚 (50g) マッシュルーム、まいたけなど (50g)】
- ・たまねぎ 1/2 個 (90g) ・バター 10g ・牛乳 1/2 カップ ・塩、こしょう各少々
- ・あれば生クリーム 大さじ 1 ・パセリ適量
- 【A】・水 1 カップ ・固形スープの素 (洋風) 1 個 ・あればローリエ 1 枚

作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。しめじは、石づきを除いて小房に分ける。生しいたけは石づきを除いて薄切りにする。まいたけは、適当に割く。マッシュルームは、薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、【きのこ】と【A】を加えて、10~15 分間煮る。
- ③ ローリエを取り出し、粗熱を取ってミキサーに移しなめらかになるまでかくはんする。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を加えて温める。塩、こしょうで味を調え、生クリームを回しかけて、刻んだパセリを飾る。

ポ イ ン ト

- 今回のレシピは、ブレンダーがあると、後片付けが楽になります。
- マッシュルームを使用すると、香りが引き立ちます。
- きのは、食物繊維やビタミンD、カリウムなどが含まれています。
- 北海道伊達市では、きのこも生産しています。
- 野菜は、一日に350g 食べましょう！



過去の食改さんおすすめレシピが見れます↑

昨年は、沢山の方に『食改さんおすすめレシピ』をお手に取って頂きありがとうございました。今年度のテーマは『汁物』で、年5回発行予定です。過去のレシピは、QRコードよりご覧になることができます他、伊達市保健センターにもございます。ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。