



まっしろねぎねぎポタージュ



材料 【2人分】

玉ねぎ	1/2個
長ねぎ	1/2本
油	小さじ1
水	1カップ
塩	小さじ1/4
豆乳	200ml
青のり	小さじ1/2

エネルギー
107
kcal

塩分
0.9
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) 玉ねぎと長ねぎはサイコロ状に切る。
- 2) 鍋に油を熱し、玉ねぎと長ねぎをこがさないように透き通るまで炒める。
- 3) 水を加えてやわらかくなるまで煮たら、粗熱をとる。
- 4) ミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻し入れ、豆乳も加えて弱火で温める。
- 5) 塩で味をととのえ、器に盛りつけて青のりをのせる。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- ねぎを生かしたやさしい味に仕上がります。
- 豆乳は最後に入れ弱火で温めます。