

ごぼうの和風ポタージュ



材料 【4人分】

ごぼう	1本 (200g)
玉ねぎ	1個
油	小さじ2
水	300ml
豆乳	300ml
塩	1つまみ
和風だしのもと	小さじ1
ご飯	30g
小ねぎ	2本

 <1人分の栄養価>
エネルギー 128 kcal

 塩分 0.8 g

1人分の野菜量 90 g

作り方

- 1) ごぼうは皮をこそげ、薄切りにして水にさらし、アク抜きをする。玉ねぎは、くし切りにする。
- 2) フライパンに油を熱し、ごぼう・玉ねぎ・塩ひとつまみを加えて炒める。
- 3) 玉ねぎが半透明になり、ごぼうがしんなりしたら水・だしのもとを加えて蓋をして15分ほど弱火で煮る。
- 4) 3) の粗熱が取れたら炊いたご飯を加え、滑らかになるまでミキサーにかける。
- 5) 4) を鍋に戻し、豆乳を加えて弱火で温める。

Cooking Point

- ・玉ねぎ200gを、玉ねぎ100g+白ねぎ100gにすると、より味に深みが出ます。



対象：子どもから
ご年配の方まで