

いんげんのポタージュ



材料 【2人分】

いんげん	100g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	1/2個
塩	少々
水	80cc
牛乳	1カップ
コンソメ (顆粒)	小さじ1
レモン汁	少々
塩、こしょう	各少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 134 kcal

 塩分 1.2g

1人分の野菜 90g

作り方

- 1) いんげんは筋を除いて、半分の長さに切る。じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切りにする。
- 2) 鍋に玉ねぎと塩を入れて、炒める。
- 3) 2) にじゃがいもを加え、周りが透き通るくらい炒めたら、水・コンソメを加え、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- 4) いんげんを加えて煮る。
- 5) 粗熱をとり、分量の半分の牛乳とレモン汁を加え、ミキサーにかける。
- 6) 5) を鍋に入れ、残りの牛乳とあわせて、煮立たせないように加熱する。
- 7) 最後に塩・こしょうで味を調える。

Cooking Point

- いんげんの代わりに枝豆やそら豆、グリーンピースでもおいしいです。
- お好みで牛乳を豆乳に変えていただくと、さっぱりとした味わいになります。
- 牛乳を生クリームに変えていただくと濃厚になります。
- 夏場は冷やしてもおいしくいただけます。
- 盛り付けの時に茹でたいんげん (分量外) を飾りました。



対象：子どもから
ご年配の方まで