


簡単！ピーマンの冷製ポタージュ



材料 【4人分】

玉ねぎ	中1個
じゃがいも	小2個
ピーマン	4個
オリーブ油	小さじ1
牛乳	2カップ
コンソメ（固形）	1個
塩	少々
こしょう	少々
飾り用ピーマン	

 <1人分の栄養価>
エネルギー 154 kcal

 塩分 0.8 g

1人分の野菜 90 g

作り方

- 1) 玉ねぎは、みじん切りにする。じゃがいもは1cm角に切る。
- 2) ピーマンはヘタと種を取り除き、みじん切りにする。
- 3) フライパンにオリーブ油を熱し、中火で玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
- 4) 玉ねぎの色が変わってきたら、ピーマンを加えてサッと炒める。
- 5) 4) に牛乳の半量（1カップ）とコンソメを入れ、煮立たないように加熱し、火を止める。
- 6) 5) を滑らかになるまでミキサーにかけ、鍋に移し、残りの牛乳1カップを加えて温める。
- 7) 塩・こしょうで味をととのえ、冷蔵庫で冷やす。
- 8) スープ皿に盛り付け、飾り用ピーマンを飾る。

Cooking Point

- ピーマンは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCを多く含みます。風邪ぎみの方、日焼けした方におすすめです。
- ピーマンの苦みを感じないので、ピーマンが苦手なお子様でも美味しく食べられます。



対象：子どもから
ご年配の方まで