

にんじんのポタージュ



1人分栄養価：エネルギー 94kcal 塩分 0.7g

★ポイント★

バターや生クリームを使わない、にんじんの甘味が味わえるポタージュです。野菜はミキサーにかけてピューレ状にするので、にんじん嫌いのお子さんでも食べやすいです。

● 材料 (5人分)

にんじん	250g(2本)	牛乳	350cc
じゃがいも	1個	塩	一つまみ
たまねぎ	1/2個	こしょう	少々
水	200cc		
固形コンソメ	1個		

● 作り方

- ① 野菜を切る。
にんじん・じゃがいも⇒約8mmの厚さの半月切り
たまねぎ⇒半分に切ってスライス
- ② 鍋に①の野菜と水を入れて中火にかける。
- ③ 沸騰してきたらコンソメを加え、弱火にして20分煮る。
- ④ ③をミキサーに入れてピューレ状にする。
- ⑤ ④を鍋に入れて牛乳を加える。
弱火にかけて温め、塩こしょうで味を調える。