

人参のポタージュ

*材料*3人分

- 人参 2本
- 玉ねぎ 1/2個
- バター 大さじ1杯
- 水 1カップ
- 牛乳 1.5カップ
- コンソメ 小さじ1杯
- コショウ 少々
- 刻みパセリ 少々



Happy
Halloween!



1人分 147kcal 塩分 0.7 g



- 1・人参、玉ねぎをみじん切りにする（人参は皮付のままよく洗って使用）
- 2・鍋にバターを溶かし1を軽く炒め、水1カップとコンソメを入れ人参が柔らかくなるまで煮る
- 3・2の人参が柔らかくなったら火を止め荒熱を取り、ミキサーにかける
- 4・3を鍋に戻し火にかけ牛乳を加え、コショウで味を整える
- 5・器に盛りパセリを添えて出来上がり♪

社会医療法人延山会 西成病院 栄養科 2021.10