

スープ・汁物レシピ (コンポタージュ、きのこポタージュ)



コンポタージュ



1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
136	2.9	8.1	12.8	1.0

材料 (4人分)

バター	小さじ2杯
たまねぎ	中1/2個
コーン缶 (クリーム)	小さめ1缶 または 大きめ1/2缶
水	4/5カップ
コンソメスープの素	小さじ1杯強
牛乳	1カップ弱
生クリーム	1/4カップ
塩	少々
片栗粉 (とろみ用)	小さじ1杯

- 鍋にバターを溶かし、スライス状に切ったたまねぎを加え、焼き色が付かないよう注意しながらよく炒めます。
- ミキサーに1とコーン缶、水を入れてミキシングし、ポタージュ状にします。
- 鍋に2と牛乳、生クリーム、コンソメスープの素を加えて加熱し、最後に塩で味を調えたら、水溶性片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

きのこポタージュ



1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
124	3.6	8.2	9.0	0.8

材料 (4人分)

バター	大さじ1杯
たまねぎ	中1/2個
しめじ	1パック (100g)
えのきたけ	1パック (100g)
水	1と1/4カップ
コンソメスープの素	1個 (5g)
じゃがいも	中1個
牛乳	1と1/4カップ
生クリーム	1/4カップ
塩	少々
パセリ	少々

- たまねぎ、しめじ、えのきたけをカットし、バターで炒めます。
- 鍋に水とコンソメスープの素を入れ、加熱し、角切りにしたじゃがいもをやわらかくなるまで煮ます。
- 1と2の粗熱をとり、ミキサーにかけます。
※ミキサーが回らない場合は先に牛乳を少し入れるとよいです。
- 3を鍋に戻し、牛乳、生クリームを加えて温め、塩で味を調え、パセリを飾りに散らしたら出来上がりです。