

カリフラワーのポタージュ 【消化器術後】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	160kcal	たんぱく質	6.4g
食塩相当量	0.3g		

STORY

カリフラワーには塩分を輩出するカリウムが豊富でむくみ解消に効果があります。

材料(2人分)

- カリフラワー (80g)
- 玉ねぎ (100g)
- バター (大さじ1)
- 固形コンソメ (1個)
- 水・牛乳 (各1カップ)
- 塩、こしょう (各少々)
- パセリ (みじん切り) 少々



作り方

1. カリフラワーは小房に分けてゆで (①)、玉ねぎは薄切りにする (②)。

①



②



2. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら、カリフラワー、コンソメ、水を加えて2～3分煮る。



3. 2. に牛乳を加え (③)、沸騰する直前に火を止め、荒熱がとれてからミキサーにかける (④)。その後、鍋に戻し、塩、こしょうで味をととのえる (⑤)。

③



④



⑤



4. 3. を器に盛り、パセリを飾る。

Point

スープをミキサーにかける際は熱すぎないように荒熱をとってからミキサーにかけることをお勧めします。