

ゆりねのポタージュスープ 【消化器術後】



栄養バランス (1人分)

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 414kcal | たんぱく質 | 17.8g |
| 食塩相当量 | 5.5g | | |

STORY

ゆりねにはグルコマンナンと呼ばれる食物繊維が豊富で便秘や整腸にも効果が期待できます。

材料 (1人分)

- ゆりね (1個)
- 牛乳 (400cc)
- 塩 (小さじ1)
- ローリエ (1枚)
- クルトン (10g)



作り方

1. ゆりねの皮を剥き、水で軽く洗った後、一口サイズに切り、軽く油で素揚げする。



2. ミキサーに牛乳とゆりねを入れる。



3. ミキシングしたものを鍋でゆっくりと温め、ローリエを入れ、塩で味付けをする。



4. 皿に盛り付けたあと、クルトンをのせて完成。



Point

ゆりねの下準備で汚れや茶色い箇所は丁寧に取り除くと綺麗な白色になります。