

汁物 【 人参ポタージュ 】		使用野菜量 <1人分>		100 g	
<b>&lt;材料&gt; 4人分</b> ・人参 300g(2本) ・玉ねぎ 85g(1個) ・炒め油 8g ・バター 8g ・米 28g ・牛乳 160g ・塩 3.6g			・こしょう 0.05g ・とりガラ 120g ・にんにく 1g ・しょうが 1g ・水 560g		
<b>&lt;作り方&gt;</b> 1 とりガラでスープをとる。 2 1のスープで米(洗った)を煮る。 3 人参、玉ねぎは千切りにする。 4 3を炒め油とバターでよく炒める。 5 スープを入れ煮る。(米も一緒に) 6 5をミキサーにかける。(どろどろになるまで) 7 6に牛乳を入れ、塩、こしょうで味を調える。					
<b>&lt;1人分当たりの栄養価&gt;</b>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
120kcal	2.4g	5.3g	15.9g	1.0g	
コメント			できあがり写真		
・お米でとろみをつけた優しい味のスープです。					
作成者の所属					
清瀬市					