

健康食育ナビ

今が旬のさつまいもは風邪予防に効果のあるビタミンCや、便秘の予防・解消に効果のある食物繊維が豊富に含まれています。また、牛乳をたっぷり使ったスープなのでカルシウムもしっかりとれます！

とろ〜り甘くて美味しいので、牛乳が苦手な人にもおすすめです。

さつまいものポタージュ (4人分)

<作り方>

<材料>

さつまいも	240g
たまねぎ	100g
牛乳	600cc
バター	小さじ2
固形コンソメ	1.5個
パセリ (乾燥でもよい)	適量

1人分	エネルギー	塩分相当量
	209kcal	1.1g

- ① さつまいもは皮をむいて厚さ約2cmの輪切りにし、水につけてアクをぬく。
- ② ①の水をきったあと、やわらかくなるまで蒸すか、耐熱容器にラップをして電子レンジ (500w) で約4〜5分加熱する。
- ③ たまねぎを薄切りにし、しんなりするまでバターで炒める。
- ④ ②、③と牛乳300ccをミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ⑤ ④を鍋に移し、残りの牛乳と砕いた固形コンソメを入れ、コンソメが溶けるまで加熱する。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、刻んだパセリを散らす。



管理栄養士の 栄養アドバイス！

さつまいもは茹でずに蒸す、またはレンジ加熱することで、水溶性のビタミンやミネラルの流出を抑えることができます。

毎月19日は「食育の日」です。
家族や友人と食事を楽しみましょう。