

2月ver.

冷え対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

冬野菜としょうがのポタージュ

材料

【2人分】

| | | | | |
|------|--------|---|--------|---------|
| しょうが | …1/2片 | A | 顆粒コンソメ | …小さじ1/2 |
| 玉ねぎ | …1/4個 | | 牛乳 | …240ml |
| かぶ | …2個 | | 塩 | …少々 |
| さといも | …2個 | | こしょう | …少々 |
| バター | …8g | | かぶの葉 | …少々 |
| 水 | …240ml | | | |



1人分155kcal／塩分1.1g



つくり方

- ①玉ねぎとしょうがは薄切り、かぶとさといもはひと口大に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、①の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③①の残りを加えて炒め合わせ、水、顆粒コンソメを加えて蓋をする。
煮たら、さらに弱火で15分、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④③火を止めて、粗熱がとれたらミキサーにかけてなめらかにし、
鍋に戻してAを加えて混ぜ、ひと煮たちさせる。
- ⑤④を器に盛り、茹でて刻んだかぶの葉をのせる。



しょうがに含まれるショウガオールという成分には、胃腸を内側から刺激して血流を高め、体を温める働きが！土の中で育つ根菜類は、ビタミンやミネラルを豊富に含み、冷え解消効果が期待できます♪さといもは冷凍を使うとお手軽◎