

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。
煮たったら、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◎