

レンジで簡単！ポタージュスープ



器1つでできて、
洗い物が
楽ちんだよ！



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) … 173Kcal
たんぱく質 (g) … 5.9g
脂質 (g) … 4.9g
炭水化物 (g) … 26.9g
食塩相当量 (g) … 1.3g

1人分の材料

かぼちゃ … 60g
じゃがいも … 35g
にんじん … 25g
牛乳 … 100cc (1/2 カップ)

コンソメ … 1.5g
塩 … 0.5g
パセリ … 少々

- ① かぼちゃ、じゃがいも、にんじんを細かく切って材料がやわらかくなるまでラップをして電子レンジ (500W) で5分程度加熱する。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えフォークなどでつぶし、牛乳を全て入れる。
- ③ ②にコンソメと塩を加え混ぜる。
- ④ ラップをせずに電子レンジ (500W) で2～3分程度温める。
- ⑤ みじん切りのパセリをかける。

※電子レンジの時間は適宜調節してください。

作成：郡山女子大学 家政学部
食物栄養学科 学生