

# じゃがいものポタージュ



|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 88kcal |
| たんぱく質 | 2.2g   |
| 脂質    | 4.0g   |
| 塩分    | 0.8g   |

冷やしても温かくてもおいしくいただけます。じゃがいものビタミンCと牛乳のカルシウムで栄養満点です。

老人保健施設 あおぞら 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

|       |         |       |
|-------|---------|-------|
| メークイン | 35g     |       |
| 玉ねぎ   | 10g     |       |
| 水     | 50g     |       |
| A     | コンソメ    | 1.5g  |
|       | 牛乳      | 50g   |
|       | 塩       | 0.2g  |
|       | こしょう（白） | 0.02g |
|       | マーガリン   | 3g    |
| パセリ   | 0.5g    |       |

## 〈作り方〉

- ①メークイン、玉ねぎを洗い、火が入りやすいよう小さくカットする。
- ②パセリを洗い、みじん切りにする。
- ③①を鍋に入れ、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④③をミキサーにかけペースト状にし、Aを加える。
- ⑤④を火にかけて熱を通す。
- ⑥皿に盛りつけ、パセリを乗せる。