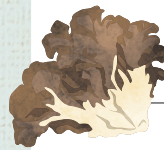


季節の素材で

医食同源

れしぴ



きのこのポタージュ

きのこをたっぷり使った一品です。
うまみと香りを楽しんでください。



材料 【4人分】

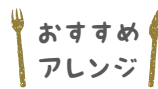
しめじ	100g
エリンギ	100g
まいたけ	100g
玉ねぎ	1個
バター	10g
顆粒コンソメ	大さじ1
水	400ml
牛乳	300ml
乾燥パセリ	少々
黒コショウ	少々
生クリーム	5ml

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 98kcal
[塩分] 0.9g
[食物繊維] 14.2g

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、きのこ類は適当な大きさにカットします。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎを加えて炒めます。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、きのこを加え、バターが全体に回るまで炒めます。
- ④ 水、顆粒コンソメを加えて15分ほど煮込んだら火を止め、粗熱をとります。
- ⑤ 粗熱がとれたら、ミキサーもしくはブレンダーで滑らかになるまでかき混ぜます。
- ⑥ かき混ぜたものを鍋に戻し、牛乳を加え沸騰しない程度に温めます。(牛乳は加熱しすぎると分離してしまうため注意してください。)



おすすめ
アレンジ

水を少なめにしてパスタソースにしても、
美味しく召し上がれます。

きのこの栄養素



きのこには食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維は腸内環境を整えるだけでなく、血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中コレステロールを下げたりする効果があると言われています。日本人の食事摂取基準 2020年版では、食物繊維の1日の摂取目標量は男性 21g 以上、女性 18g 以上です。不足しがちな食物繊維をしっかりと摂りましょう。



医療栄養科
管理栄養士

こすけがわ あいみ
小助川 愛未