

にんじんとしょうがの豆乳ポタージュ



材料(2人分)

栄養価(1人分)

エネルギー 137kcal、たんぱく質 5.6g

脂質 4.2g、炭水化物 20.3g

食物繊維 3.2g、食塩相当量 0.7g

にんじん(皮付き)	2/3本(120g)
じゃがいも	中1個(100g)
玉ねぎ	中1/4個(50g)
オリーブオイル	小さじ1(4g)
しょうが	1片(14g)

かつお・昆布だし 350cc

食塩 少々(0.5g)

《豆乳ソース》

豆乳(成分無調整)200g

食塩 少々(0.5g)

作り方

1. にんじんは皮付きのまま一口大の乱切り、玉ねぎは薄切り、しょうがは皮をむいて千切りにする。じゃがいもは一口大に切り、5分程水にさらす。
2. 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、にんじん、じゃがいもを加えさっと炒める。
3. だし汁を加えふたをして弱火で15分程煮る
4. あら熱が取れたらしょうがとともにミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。塩で味をととのえる。
5. 豆乳クリームを作る。鍋に豆乳を入れ中火で煮立たせ、弱火にしてゴムベラで混ぜながら半量になるまで煮詰め(〜10分)、塩で味をととのえる。
6. 器に4を注ぎ、5のクリームをかけ、お好みでブラックペッパー(分量外)をふる。