

人参のポタージュスープ



材料【4人分】

- 人参……………1本
- パプリカ(赤)…1/2個
- 牛乳……………200ml
- 砂糖……………ひとつまみ
- 塩……………小さじ1
- こしょう…………少々
- パセリ…………少々

作り方

1. 人参はいちょう切り、パプリカは細切りにする。
2. 鍋に人参とパプリカを入れ、ひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
途中、水がなくなりそうになったら水を加える。
3. 人参とパプリカがやわらかくなったら、ミキサーに煮汁ごと入れ、牛乳を加えてミキサーにかける。
4. 鍋に3を移し入れ、砂糖を加えて、塩、こしょうで味を整える。
5. 器にスープをよそい、みじん切りにしたパセリをスープの上に飾る。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
63kcal

たんぱく質
2.5g

脂質
2.2g

食塩相当量
1.6g