

# ほうれん草のポタージュ



笑島町産  
「ほうれん草」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	163kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	10.5g
食塩相当量	0.6g

## 材料(4人分)

ほうれん草・・・1束  
じゃがいも・・・2個  
たまねぎ・・・1個  
A 固形コンソメ・・・1個  
水・・・300ml

牛乳・・・400ml  
生クリーム・・・100ml  
バター・・・10g  
塩・こしょう・・・少々

## 作り方



- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯でさっと茹でて水にとり、水気を絞って細かく刻む。
- ② じゃがいもは皮をむき、5mm幅の半月切りにし、水にさらす。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ 鍋に②、Aを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして10分煮る。さらに①、牛乳を加え、弱火で10分煮る。
- ④ ③をミキサーにかけ、網に通してこす。鍋に戻して生クリームを加えて火にかけ、煮立つ直前で火をとめる。
- ⑤ ④にバターを加え、余熱で溶かし、塩、こしょうで味をととのえる。