



野菜料理をプラス1品!

～にんじんのポタージュ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

にんじん	1 本
かぶ	2 個
玉ねぎ	1/2 個
バター	小さじ1/2
水	200 ml
牛乳	200 ml
コンソメ	1 個
塩	少々
パセリ	適宜



【作り方】

- ①にんじんとかぶは皮をむく。野菜はすべて薄切りにする。
- ②鍋にバターと玉ねぎとにんじんを入れ、焦がさないよう炒める。しんなりしてきたら、かぶと水を加えふたをし、弱火～中火で15分蒸し煮にする。
- ③粗熱をとってから、②の具をミキサーにかける。
- ④鍋に③とゆで汁、牛乳を入れて火にかけ、コンソメを加え、温める。
- ⑤最後に塩で味をととのえる。
- ⑥器によそり、パセリをちらす。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

にんじんのうま味を活かした栄養満点のスープです。かぶを入れることでとろみがつき、まろやかな仕上がりになります。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
71	2.5	2.5	10.1	82	0.8
kcal	g	g	g	mg	g