

新玉葱のポタージュ



栄養価(1人分)

エネルギー 61kcal、たんぱく質 1.3g

脂質 1.2g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

新玉葱	250g
じゃがいも	25g
食塩	2g
クリームチーズ	8g
小葱	2g

作り方

1. 新玉葱は皮をむき、ヘタとお尻の部分を切り落として縦半分に切り、筋に垂直になるように4等分に切る。
じゃがいもは皮をむいて薄切り、小葱は小口切りにする。
クリームチーズは細かい角切りに切る。
2. 鍋に新玉葱の切り口を下にして重ならないように並べ、水40mlと食塩を入れ蓋をして、ごく弱火で30分ほど蒸し煮にする。
水120ml、じゃがいもを加え、7~8分弱火で煮る。
3. 新玉葱とじゃがいもが柔らかくなったら、ブレンダーでなめらかにする。
器に盛り、クリームチーズと小葱を飾る。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←