

季節の野菜レシピ



『春キャベツのポタージュ』

キャベツは年中出回る野菜ですが、春にとれるものは葉が柔らかいのが特徴です。野菜の甘味でだけで美味しく食べられます。

野菜
約75g

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
119kcal	6.1g	5.3g	15.8g	0.9g

○材料(2人分)

A	春キャベツ	180g
	玉ねぎ	100g
	水	150ml
	顆粒コンソメ	3g
	牛乳	250ml
	桜の塩漬け (あれば)	2g

○作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして耐熱皿に入れる。ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ、蓋をして火にかける。弱火で10分程煮る。
- ④ 火を止めて牛乳を加える。ミキサーなどを使って滑らかにする。
- ⑤ 鍋に戻して再び弱火にかける。焦げないようにかき混ぜながら、10分程煮込む。
- ⑥ 器に盛り、塩抜きした桜を飾る。