



野菜を食べよう！

なすのポタージュ



作り方

- ①なすは皮を全てむいて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで蒸す。
- ②①のなすと水をミキサーにかけてなめらかにする。
- ③鍋に②とAを入れて、混ぜながら弱火で5分程加熱する。
- ④③に牛乳を加えて沸騰寸前で火を止める。
- ⑤器に盛り、お好みでオリーブ油、黒こしょうをふる。

材料(4人分)

・なす	3本(360g)	
・水	200ml	
A	・顆粒コンソメ(減塩)	小さじ2
	・粉チーズ	大さじ1
	・酒	小さじ2
	・塩	0.5g
	・牛乳	200ml
・オリーブ油	0.5g	
・黒こしょう	0.3g	

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	67	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	2.6	g
炭水化物	7.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

おすすめ ポイント

やさしい味で牛乳とも相性が良く、冷やしても温めてもおいしいスープです。