

## 〈ごぼう〉

## ゴボウのポタージュスープ

☆ゴボウをスープにすることで、食物繊維をたっぷり摂ることができます。☆

《1人分のエネルギー量 116 kcal》

## ◎材料と分量(2人分)

・ゴボウ	/	100 g	・牛乳	/	150cc
・玉ねぎ	/	40 g	・塩・こしょう	/	少々
・バター	/	6 g	・生クリーム	/	少々
〔・水	/	300cc	・パセリ	/	少々
・固体コンソメ	/	2 g			

## ◎作り方

- ① ゴボウは皮をこさいで薄切りにし、酢水につけておく。玉ねぎも薄切りにする。
- ② ゴボウの水気を切り、玉ねぎと共にバターで炒め、しんなりしたら水と固体コンソメを加えて煮る。
- ③ ②の荒熱を取ってミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、火にかけて塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、生クリームとパセリのみじん切りを添え、素揚げゴボウ等を飾る。

