

# じゃがいもときのこのポタージュ

簡単ですぐ出来るのにほっこりと美味しい。  
冷やしてもOK!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# じゃがいもときのこのポタージュ



## 材料(2人分)

- じゃがいも…中1個
  - しめじ…1/4パック
  - マッシュルーム…3個
  - たまねぎ…1/4個
  - 水…200ml
  - 牛乳…200ml
  - コンソメ固形…1個
  - 有塩バター…10g
  - パセリ…適量
- ※きのこは、エリンギ・マイタケ・しいたけ  
•ブラウンマッシュルームでもOK。

## 作り方

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐす。マッシュルームとたまねぎは薄切りにする。
- ② じゃがいもは芽を取り、皮をむき薄切りにする。
- ③ 鍋に有塩バターを中火で溶かし、①②を炒める。水を加えて10～15分間柔らかくなるまで煮込み、火からおろす。
- ④ ③の粗熱が取れたらミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤ 再び鍋に戻し入れ、牛乳・コンソメを加え、中火で沸騰直前まで温める。
- ⑥ 器に注ぎ、パセリを散らす。

## 栄養成分(1人分)

熱量…147kcal たんぱく質…4.9g 脂質…7.4g 炭水化物…11.9g(食物繊維…5.9g)  
食塩相当量…1.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)