カリフラワーのポタージュスープ

カリフラワーの淡い味に、
甘い味わいの白みそを加えた
優しいポタージュです。

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

カリフラワーのポタージュスープ

材料（2人分）

- カリフラワー…1/2個
- たまねぎ…1/2個
- バター…10g
- 小麦粉…大さじ1
- 水出し昆布だし…1/4カップ
- 牛乳…1カップ
- 西京味噌（白味噌）…大さじ1＋1/2
- こしょう…2振り
- パセリ（乾）…少々

作り方

① カリフラワーは小房に分ける。たまねぎは繊維にそって薄切りにする。

② 鍋にバター、たまねぎを入れ炒め、たまねぎが透明になったら小麦粉をふるい入れ、カリフラワー、だし汁を入れ中火で10分蒸し煮する。

③ ②の粗熱が取れたらミキサーに入れ、牛乳を加え滑らかにする。

④ ③を鍋にもどして弱火で加熱し、西京味噌を溶かす。こしょうで味を整え、上にパセリを添える。

＜水出し昆布だしの取り方＞
材料　昆布…10g　水…1000cc
①容器に水と昆布を入れ、ラップをして、冷蔵庫でひと晩浸けておく。

栄養成分（1人分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…153kcal　たんぱく質…5.5g　脂質…7.6g　炭水化物…14.1g（食物繊維…2.9g）
食塩相当量…1.0g　ビタミンC…46mg

2023.08