

# ビーツのポタージュ

ビーツを使った  
かわいいピンク色のポタージュ



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# ビーツのポターージュ



材料(4人分)

- ・ビーツ…中1個
- ・たまねぎ…中1個
- ・にんにく…1片
- ・バター…20g
- ・固形ブイヨン…1個
- ・牛乳…300g
- ・生クリーム…100g
- ・こしょう…少々
- ・塩…ひとつまみ
- ・ドライパセリ…少々

作り方

- ① ビーツはきれいに洗い、鍋たっぷりの水(分量外)にひとつまみの塩(分量外)と小さじ1の酢(分量外)を入れて皮をつけたまま30分ほど下茹でする。冷まして皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎは皮をむいて縦に薄切りにする。
- ③ 鍋にバターとにんにくを入れ弱火にかけ、少し色づいたら中火にし、たまねぎを加えて炒める。
- ④ ミキサーに①③、具材が浸るくらいの牛乳を加え、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ ④を鍋に戻し、ブイヨンと残りの牛乳を加えて火にかけ、ひと煮立ちしたら生クリームを加える。温まったら塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 器に盛りつけ、ドライパセリを振る。

栄養成分(1人分)

熱量…209kcal たんぱく質…3.5g 脂質…15.9g 炭水化物11.9g(食物繊維…2.1g)  
食塩相当量…1.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)