

真っ赤なスープ

鮮やかな赤が映える
ビーツを使ったスープ



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

真っ赤なスープ



材料(4人分)

- ・ビーツ…中1個
- ・じゃがいも…中1個
- ・たまねぎ…中1個
- ・バター…20g
- ・ビーツの茹で汁…カップ2
- ・固形ブイヨン…1個
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・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 じゃがいも、たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れ、溶けたら②を入れてよく炒める。
- ④ ミキサーに①の茹で汁、ビーツ、③を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ ④を鍋に移しひと煮立ちさせたあと、ブイヨンを加え、塩こしょうで味を調整する。
- 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…87kcal たんぱく質…1.2g 脂質…3.8g 炭水化物…9.7g(食物繊維…4.2g)
食塩相当量…1.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)