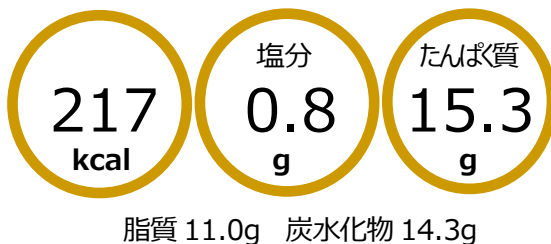


枝豆クリームポタージュ

枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したもので、野菜の仲間ですが、たんぱく質が多いです。その他、炭水化物の代謝に必要なビタミン B1 や、ビタミン C を豊富に含み、冷凍できるので年間を通して手に入りやすい食材です。



ひとり分あたりの 栄養価



●材料（2人分）

・枝豆（冷凍）	200g	鶏がらスープの素	小さじ 1
・絹ごし豆腐	1/2 丁(150g)	あらびきこしょう	少々
・牛乳	150mL	生クリーム（植物性）	小さじ 2
・スキムミルク	大さじ 2		

●作り方

- ① 枝豆(冷凍)は自然解凍し、さやから豆をとりだし、薄皮も取り除きます。6粒は飾り用に分けておきます。
- ② ミキサーに枝豆、豆腐、牛乳、スキムミルクを加え、なめらかになるまで攪拌します。
- ③ ②を鍋にうつし、鶏がらスープの素を加えて加熱します。
- ④ 沸騰直前で火を止めて器に注ぎ、①で分けておいた枝豆と生クリーム、あらびきこしょうを盛り付けてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局