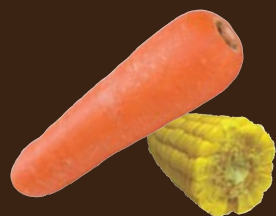




◎ 材料（4人分）

ニンジン	130g	牛乳	300cc
コーン	200g	生クリーム	少々
バター	大さじ1	塩、こしょう	適宜
A	水	1カップ	
	コンソメ	1個	



◎ 作り方



① ニンジンとコーンは皮をむき、薄切りにする。



② 鍋にバターを入れ、ニンジンとコーンを炒めてAを加える。



③ ニンジンがやわらかくなったら火からおろし、ミキサーに移して牛乳を加える。



④ なめらかになるまでミキサーにかけ、鍋に戻して温めながら、塩、こしょうで味を調える。



⑤ 器に注いで、生クリームを飾る。

1人前

エネルギー	172 Kcal
タンパク質	5.0 g
食物繊維	2.3 g
塩分	1.6 g

ニンジン
の
コーンポタージュ

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



老若男女へ

今回ご紹介するのは「ポタージュ」です。ポタージュはフランス語です。日本ではとろみのある濃厚でクリーミーなスープをいいます。

材料はニンジンとトウモロコシ（コーン）。トウモロコシは缶詰でも冷凍でも生でも、好きなものを使ってください。

ご存知のようにニンジンは緑黄色野菜の代表格。免疫力を高め肌や粘膜を強くする効果があり、魅力はなんといっても鮮やかな色。そこに含まれるβカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、がん、心臓病、動脈硬化予防などに効果があると言われています。

とくに皮の近くに多く含まれているため、皮は千切りにしてきんぴらや炒め物に使います。

トウモロコシもゆでたり、焼いたり、炒めたりして食べるほか、コーンフレーク、ポップコーン、コーン油、コーンスターチの原料としてなど幅広く利用される穀物ですが、なんといっても味の決め手は鮮度が一番！ 甘いトウモロコシ、本当においしいですよ。

トウモロコシは、主に糖質、タンパク質が主成分で、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする効果もあります！

「老若男女へ」としましたが、若い人にはもちろん、高齢の方にもかむ力や飲み込む力が弱くなっても、ポタージュにすることで素材をまるごと、おいしさをまるごと取り入れて、目でもおいしさを感じられるポタージュをぜひ作ってみてください。

