

じゃがいものポタージュ



材料 (3人分)

・じゃがいも	1個 (100g)
・にんじん	1/4本 (50g)
・玉ねぎ	1/4個 (50g)
・牛乳	300cc
・バター	5g
・パセリ、塩、こしょう	少々 (お好みで)

作り方

1. じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮をむき、一口大程度に切る。
耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約6分加熱する (軟らかくなるまで)
2. 電子レンジから取り出した1にバターを加え、溶かしておく。
3. 2、牛乳をミキサーにかければできあがり。

ひとことメモ

- *温かくしても、冷たいままでもどちらでもOK!
- *ハンドブレンダーがあれば1つの容器で簡単に作れるよ!

栄養価 (1人分)
エネルギー : 120kcal
食物繊維 : 1.1g
塩分 : 0.2g

