

# 小松菜のポタージュ

## 材料 4人分

小松菜・・・・・・・・・・340g  
玉ねぎうす切り・・・・・・・・200g  
バター・・・・・・・・・・40g  
じゃがいもうす切り・・160g  
ブイヨン・・・・・・・・・・400ml  
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1・1/2  
水・・・・・・・・・・200ml  
牛乳・・・・・・・・・・160ml  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
こしょう・・・・・・・・少々



## 作り方

- ① 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを炒める。  
しんなりしたら、じゃがいもを入れて炒める。バターがなじんだら、ブイヨンを加えて沸かす。沸騰したら、ふたをして弱火でやわらかくなるまで、煮る。ミキサーにかけて、なめらかになったら、こす。
- ② 小松菜の葉と茎を分けて、オリーブ油で順に炒める。しんなりしたら、容器に移して冷ます。ミキサーに入れて、水を注いでペースト状にする。
- ③ じゃがいもペーストを鍋に入れて沸騰させ、牛乳を加える。小松菜ペーストを加えて、塩・こしょうで味を調える。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：210kcal 塩分：1.5g  
カルシウム：207 mg 食物繊維：2.9g