

かぼちゃと穀物のポタージュ



【材料】2人分

レタス	20g
パセリ	1本
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	50g
(A) バター(有塩)	20g
にんにく	1かけ
にんじん	30g
ごはん	60g
水	1カップ
スキムミルク	大さじ2
こしょう(お好み)	適量

【やさしい量】一人あたり 約 100g

【作り方】

- ① レタスとパセリは手でちぎり、にんにくは薄切り、かぼちゃと玉ねぎとにんじんは、一口大に切る。
(パセリはトッピング用にひとつまみ残し、みじん切りにしておく)。
- ② 鍋に(A)と分量の水を入れ、ふたをし、強火にかける。
沸騰してきたら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ パセリの軸は取り出し、水 100cc(分量外)とスキムミルクを加え、ミキサーでなめらかにする。
- ④ ③を鍋に移して再び火にかける。必要があれば水(分量外)を加えながら好みの濃度にのばす。
器に盛り、トッピング用のパセリをちらす。お好みでこしょうをふる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	180kcal	2.8g	8.5g	84mg	0.2g

ひとくちメモ

- かぼちゃと残りごはんで作る、夏の疲れた身体にやさしい味わいのポタージュです。
- かぼちゃの皮を電子レンジで加熱して、パセリの代わりにトッピングするのもおすすめ。
- ごはんの代わりに米を使用する場合は、米25g プラス水50cc を参考にどうぞ。

日本薬科大学より薬膳のポイント

お米とかぼちゃでしっかりと「気」を補うメニュー。様々な野菜を使うことで、余分な熱を冷ましつつお腹は温め、身体本来のバランスをサポートしやすくなっています。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】