

ニンジン豆乳ポタージュ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 43分

[1人分：93kcal／食塩相当量：0.6g]

豆乳使用で、さらっとあっさり味に仕上げたポタージュは朝食にぴったり。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.1g ●脂質：2.8g ●炭水化物：12.9g ●注目の栄養素：カロテン、大豆サポニン、イソフラボン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ニンジン（薄切り）	400g	[40g]
タマネギ（薄切り）	250g	[25g]
米（洗って水気を切る）	50g	[5g]
バター	10g	[1g]

<材料b>

豆乳：調整	900cc	[90cc]
水	900cc	[90cc]
コンソメ：固形（細かく刻む）	10g	[1g]
塩	1g	[0.1g]
こしょう	少々	
パセリ	適量	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	180℃
2	コンビ	100%	30分	200℃
3	コンビ	0%	5分	200℃

作り方

- 65mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して<材料b>を加え、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、ミキサーにかけて塩、こしょうを加えて【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器によそってパセリを振る。



調理ポイント

- ◆米をごはんで代用すると、煮込み時間を短縮できる。
- ◆液体物は加熱後スチコンから取り出すときに注意すること。
- ◆作り方3で熱い液体をミキサーにかける時は、少し冷ましてからフタを押さえてスイッチを押すこと。（圧力がかかり、液が飛び散ることがあるので注意）