

きのこの豆乳ポタージュスープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：72kcal/食塩相当量：0.5g]

きのこの香りが口の中で広がる、豆乳を使ったヘルシーポタージュ。隠し味のクルミでコクをプラス。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：3.5g ●炭水化物：7.5g ●注目したい栄養素：食物繊維、イソフラボン



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

ジャガイモ（皮をむく）	300g	[12g]
<材料a>		
エリンギ（長さを半分にする）	300g	[12g]
まいたけ（石づきを取る）	300g	[12g]
えのきだけ（石づきを取る）	300g	[12g]
タマネギ	100g	[4g]
クルミ	40g	[1.6g]
バター（小さいサイコロ状に切る）	20g	[0.8g]
豆乳	2000cc	[80cc]
塩	6g	[0.24g]
コンソメ：固形	12g	[0.48g]
パセリ（みじん切り）	2g	[0.08g]

※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

25人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃
2	コンビ	100%	10分	170℃

下ごしらえ

- ・ジャガイモは6等分に切り、水にさらす。
- ・エリンギは薄切りにする。
- ・まいたけは小房に分ける。
- ・えのきだけは半分の長さに切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚にく材料a>を入れてバターを散らし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
5. 2、4、豆乳の半量をミキサーにかけ、ピューレ状にする。
6. 鍋に5、残りの豆乳、塩、コンソメを入れ、火にかけて温める。
7. 器に6を盛ってパセリを振る。



調理ポイント

- ◆作り方5でミキサーが回りにくい場合は、豆乳の量を増やすこと。
- ◆バターはエクストラヴァージンオリーブオイルで代用可。