

# きのこのポタージュ

なめらかな口当たりのスープ  
きのこが苦手な方でも、  
楽しめる一品です。



## 【材料 (4人分)】

|           |      |          |      |
|-----------|------|----------|------|
| ・しめじ      | 140g | ・ポタージュの素 | 68g  |
| ・舞茸       | 40g  | ・牛乳      | 200g |
| ・玉ねぎ      | 120g | ・乾燥パセリ   | 適量   |
| ・マッシュルーム缶 | 60g  |          |      |
| ・バター      | 12g  |          |      |
| ・食塩       | 少々   |          |      |
| ・胡椒       | 少々   |          |      |



## 栄養価 (1人あたり)

エネルギー141kcal たんぱく質4.4g 脂質6.8g 炭水化物17.0g 塩分1.7g

## 【作り方】 (※写真は大量調理用です)

①



しめじは石づきを落としほぐす、舞茸もほぐしておく。玉ねぎは5mm幅にスライスしておく。

②



鍋に水、ポタージュの素、牛乳を入れスープを作り、粗熱をとっておく。  
(水はポタージュの素の分量で調整してください)

③



別の鍋にバターを入れ、きのこ玉ねぎを入れ炒める。塩コショウで味を整えておく。

④



炒めた具材も冷めたら、ミキサーに③の具材と、②のスープを適量入れ具材の形がなくなるまでミキサーにかける。

⑤



残りのスープの鍋にミキサーにかけた④を入れ全体が馴染むように混ぜ温める。

⑥



温まり器に盛り付けたら、パセリをかけて完成です。



## 調理のポイント

- ・ポタージュの素を溶かすときはだまになりやすいので、一度ザルで濾すと口当たりの良い仕上がりになります。
- ・ポタージュスープを温める際は焦げやすいので注意しながら温めましょう。

## きのこってすごい

きのこは低カロリーかつ栄養満点なので、日々の食事に入れてほしい食材の一つです。

食物繊維・ビタミンB群・ビタミンDが豊富に含まれています。

食物繊維は便通を整える整腸作用があり、糖尿病などの生活習慣病の予防にも適しています。

また、ビタミンBは糖代謝や脂質代謝を助ける働きがあり、妊婦さんにとって大事な葉酸もとることが出来ます。

ビタミンDはこのレシピのように、カルシウムと一緒に摂ることで骨粗鬆症予防にもなります。

きのこは冷凍したり、干したりすることでも栄養がとれる万能な食材です。いろいろな料理でキノコを食べてみましょう！

