

サツマイモの 豆乳ポタージュ

伊勢原協同病院 管理栄養士の旬レシピ

☆豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、骨粗鬆症や動脈硬化の予防が期待できます。

<主な材料(4人分)>

サツマイモ……………	1本	固形コンソメ……………	1個
タマネギ……………	1/2個	塩こしょう……………	少々
長ネギ……………	1/2本	オリーブオイル……………	少々
有塩バター……………	20g	クルトン……………	適量
無調整豆乳……………	2カップ	ピンクペッパー……………	少々



<作り方>

- 1/ タマネギは薄くスライスする。長ネギは斜め薄切りにする。
- 2/ サツマイモは、飾り用に1/5本ほど皮付きのままサイコロ大の大きさに切り、残りは皮を剥いて5mm幅の輪切りにする。水を張ったボウルに入れてさらす。耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wで4分加熱する。
- 3/ フライパンにバターを入れて溶かし、中火でタマネギと長ネギがしんなりするまで炒める。輪切りにしたサツマイモを加えて軽く炒める。
- 4/ 水1カップとコンソメを加えて蓋をし、中火で8分ほど煮る。
- 5/ ボウルに4/と無調整豆乳を合わせ、ミキサーで攪拌する。鍋に戻して弱火にかけ、塩こしょうで味を調える。
- 6/ 器によそい、円を描くようにオリーブオイルを垂らす。クルトンと飾りのサツマイモをのせ、ピンクペッパーを散らしていただく。



【エネルギー 248kcal、タンパク質 6.0g、塩分 0.8g(1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)