

調理師おすすめ献立

2022年3月28日(月)夕食

彦根産じゃがいものポタージュ



彦根産のじゃがいもを
優しい味付けの
スープに仕上げました。

材料(4人分)

じゃが芋	200g
玉ねぎ	60g
人参	72g
セロリ	72g
オリーブオイル	4g
ローリエ	0.4g
牛乳	80g
食塩	1.2g
水	480g

栄養価(1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.9g
炭水化物	13.4g
食塩	0.4g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、じゃが芋は1cmほどの
いちょう切り、人参は5mm幅の小口切り
セロリは3mm幅の小口切りにする。
- ② オリーブオイルの半分を鍋に入れ、
玉ねぎが半透明になるまで炒める。
- ③ ②にじゃが芋、人参、セロリ、ローリエ
を加え炒める(残りの油を加えながら)。
- ④ ③に水を入れ、塩を半分加え柔らかく
なるまで煮て火を止める。
- ⑤ ④の粗熱が取れたらローリエを取り出し
ミキサーにかけ裏ごしする。
- ⑥ ⑤を鍋に移し、牛乳と残りの塩で味を
ととのえる。
- ⑦ スープカップに盛りつけて完成。

一口メモ

じゃがいもはビタミンCやカリウムを多く含んでいます。
ビタミンCは免疫力を高める作用があり、
カリウムには体のむくみをとる効果があります。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 尾上

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なる
ことがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital