

# 調理師おすすめ献立

## 2023年3月20日(月) 夕食

### 多賀にんじんのポタージュ



地元の旬菜‘多賀にんじん’を使用したポタージュです。じっくりと時間をかけて仕上げました。

#### 材料(4人分)

人参	200g
玉ねぎ	60g
トマト	120g
米	24g
にんにく	4g
オリーブ油	4g
水	100cc
牛乳	80g
生クリーム	40g
塩	1.2g

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	119cal
たんぱく質	2.0g
脂質	6.5g
炭水化物	13.6g
食塩	0.3g

#### 作り方

- ① 玉ねぎは縦に薄切りにする。人参は皮をむいて、5mm厚さのいちょう切りにする。トマトの皮は湯むきし、種を取ってざく切りにする。米は洗ってザルにあげておく。
- ② 鍋に玉ねぎとにんにくを入れ、オリーブ油を加えて火にかけて、炒めて蓋をして蒸らす。しんなりとしたら人参を加え、人参の旨味が出るまでさらに蒸らす。
- ③ ②にトマトと米を加えて炒め、水100ccと塩を加え、米が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③の粗熱がとれたらミキサーにかけ、こし器を通して鍋に戻し入れる。再び火にかけて、牛乳を入れ、濃度を調節しながら生クリームを入れて仕上げる。

#### 【一口メモ】

人参は緑黄色野菜の中でも特にβ-カロテンが豊富で抗酸化作用があります。また、整腸作用のある食物繊維も豊富に含み、便秘にも効果的です。



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