調理師おすすめ献立

2024年5月24日（金）夕食

彦根産小松菜のポタージュ

☆おすすめポイント☆
地元の旬菜の小松菜を使用し、
やさしいスープに仕上げました。

材料（4人分）

小松菜	100ｇ
じゃがいも	100ｇ
玉ネギ	30ｇ
長ネギ	30ｇ
オリーブ油	18ｇ
ローリエ	1枚
水	400ｇ
牛乳	100ｇ
塩	2ｇ

栄養価（1人分）

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.8ｇ
脂質	5.6ｇ
炭水化物	7.3ｇ
食塩	0.5ｇ

作り方

① 小松菜は茎と葉に分け、別々に塩茹でし、みじん切りにする。
② じゃがいもは皮を剥き1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらして水気を切る。
③ 玉ネギは薄切り、長ネギは小口切りに切る。
④ 鍋に玉ネギと長ネギ、オリーブ油、ローリエを入れて弱火にかけ、しんなりしたら小松菜の茎とじゃがいもを入れ、蒸し炒める。
⑤ ④の野菜がかぶる量の水を入れ、軟らかくなるまで煮る。
⑥ ⑤の粗熱が取れたら、ローリエを取り除き①の小松菜の葉も混ぜ込みながらミキサーにかけ、鍋に移す。
⑦ ⑥の鍋を火にかけ、牛乳と水を加えて塩で味を調えて完成。

《一口メモ》

**小松菜にはほうれん草の3倍以上のカルシウムが含まれており、骨や歯を丈夫にしてくれます。
また、カリウムや鉄も含まれているので、高血圧予防や貧血予防に効果的です。**

メニュー考案者：株)南テスティパル　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