

# 11 緑茶のポタージュ

副菜



## 食事バランスガイド



### 【材料】1人分

じゃがいも	40g
玉ねぎ	6g
バター	1.5g
ほうれん草(葉)	5g
煎茶	0.5
こしょう	少々
コンソメ	0.6g
白ワイン	2g
塩	0.4g
生クリーム	5g
牛乳	60g
水	80g
出汁昆布	少々

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ② じゃがいもを薄切りにし水でさらし①に加え昆布だし、コンソメを入れて煮込みます。
- ③ ほうれん草は、ゆがいて葉の部分だけをみじん切りします。
- ④ 煎茶は、水出しし、みじん切りします。
- ⑤ ③と④と牛乳半分量、生クリームをミキサーにかけます。
- ⑥ ②は、少しつぶしながら味を調え牛乳と⑤を加えます。

《一人分栄養量》 エネルギー 110Kcal たんぱく質 3.0g 脂肪 5.8g 塩分 0.8g