汁物 n-27

かぼちゃのポタージュ

	分量(g)
西洋かぼちゃ	20.00
たまねぎ	20.00
ベーコン	5.00
パセリ	1.00
とりがら	10.00
水	110.00
牛乳	40.00
ホワイトルウ	8.00
食塩	0.10
こしょう	0.03

エネルギー(kcal)	102
たんぱく質(g)	3.4
脂質(g)	4.4
カルシウム(mg)	56
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	160
VB(mg)	0.08
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	1.3

MEMO

作り方

① かぼちゃ･たまねぎは角切りにする。パセリはみじん切りにする。

② スープでベーコン･たまねぎ･かぼちゃを煮る。

③ ルウ･牛乳を入れてよく混ぜ，調味する。

④ 最後にパセリを入れる。

☆ ルウはスープで溶かしてから入れるとよい。