

# ポタージュスープ



MEMO



材 料	分量 (g)
鶏もも肉	15.00
にんじん	10.00
たまねぎ	20.00
パセリ	0.50
スイートコーン	8.00
スイートコーン(クリーム)	10.00
牛乳	40.00
ホワイトルウ	8.00
とりがら	8.00
水	80.00
食塩	0.10
こしょう	0.02

エネルギー (kcal)	123
たんぱく質 (g)	5.1
脂質 (g)	5.9
カルシウム (mg)	55
鉄 (mg)	0.2
VA (µg)	180
VB (mg)	0.07
VB2 (mg)	0.11
塩分 (g)	0.9
食物繊維 (g)	1.2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**作り方**

にんじんはいちょう切りにする。たまねぎは角切りにし、パセリはみじん切りにする。

スープで鶏肉・たまねぎ・にんじん・コーンを順に煮る。

ルウ・牛乳・クリームコーンを入れてよく混ぜる。

調味する。仕上げにパセリを入れる。

ルウはボール等でスープに溶かしてから入れると良い。

