

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**75g**

<b>料理名</b> ごぼうと大豆のポタージュ		
<b>コンセプト</b> 食物繊維とカルシウム豊富な 食べるスープ		
材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 25分 )
ごぼう 大豆(水煮) 水 固形コンソメ 牛乳 塩 こしょう	1. 5本 120g 300ml 1/2個 450ml 小さじ1/3 少々	①ごぼうはよく洗い、1cmの角切りにし、水にさらしてあく抜きをする。 ②鍋にごぼうを広げて入れ、上に大豆をのせ、水と固形コンソメを加えて煮る。 ③ごぼうが十分に柔らかくなったら火を止め、牛乳、塩を入れてミキサーにかける。 ※温かく食べる場合は、鍋で沸騰しないように注意して温める。 ※冷たく食べる場合は容器に移し、冷蔵庫で冷やす。 ④器に盛りつけ、好みにこしょうをふる。
<b>推進員からのワンポイントアドバイス！</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ごぼうには食物繊維、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。</li> <li>• ごぼうの代わりに、にんじんやかぼちゃで作るとカラフルになります。</li> <li>• ミキサーのかけかたで、食感を残したりなめらかにできます。</li> </ul>		