

アボカドの冷製スープ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:103kcal
- ・たんぱく質:3.0g
- ・脂質:6.3g
- ・炭水化物:8.1g
- ・食塩相当量:0.6g

野菜量
75g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
じゃがいも	1個	皮をむいて薄切り	① フライパンにバターを入れて熱し、じゃがいもと玉ねぎを加えて玉ねぎがしんなりとするまで炒める。 ② 蓋をしてじゃがいもと玉ねぎの色が変わるまで8分ほど弱火で蒸し焼きにする。火を止めて蓋をとり、粗熱をとる。 ③ ②・アボカド・A をミキサーにかける。 ④ ③を器に盛り付け、乾燥パセリをかける。
玉ねぎ	1/2玉	皮をむいて薄切り	
アボカド	1/2個	皮と種を取り除く	
バター	4g		
A 牛乳	280ml		
顆粒コンソメ	小さじ1	事前に少量のお湯で溶かす	
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		
乾燥パセリ	少々		

*顆粒コンソメの小さじ1は、固形コンソメ 1/2 個と同量

*アボカドは熟したものがおすすめです。

☆塩ひとつまみとは、親指・人差し指・中指の3本でつまむくらいです。

はかりを用いる場合は、0.5gです。

☆ポイント☆

冷製スープなのでさっぱり飲みやすい一品です。暑くて食欲がわかないときでも、スープから野菜を摂取することができます！

