



コーンの甘味で
やさしい味わい

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③⑤



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

乳製品のココ

野菜 約50g

たまねぎ

～コーンポタージュ～

【材料（2人分）】

玉ねぎ	小1/2個	顆粒コンソメ	小さじ1/2
バター	小さじ2	コーン缶詰クリームタイプ	140g
小麦粉	小さじ2	塩・こしょう	各少々
水	1カップ	生パセリみじん切り	少々
牛乳	200cc		

1人分は



エネルギー：183kcal



食塩相当量：1.3g

【作り方】

1. 玉ねぎを半分に切り、薄切りにする。
2. フライパンにバターを入れ、弱火で溶かして1を炒める。半透明になったら、小麦粉をふり入れ、混ぜながら焦がさないように炒める。
3. 2に牛乳と水、コンソメを加えて混ぜながら加熱し、クリームコーンを加え、沸騰直前に塩・こしょうで味をととのえ火を止める。
4. 器に盛り、あればパセリを散らす。

