



① ④の材料を全て鍋に入れふたをして中火にかけ、沸いたら弱火にして40分程やわらかくなるまで(竹串がすっと通るくらい)煮ます。



② ①をミキサーにかけ、粗目のストレーナー、ザルなどでこします。鍋に戻してすこし温め出来上がりです。好みにチーズを入れたり、ハム、ベーコンなど入れてみてください。そのままでもおいしいです。冷たくして召し上がる場合は、牛乳か生クリームをすこし入れるのもおすすめです。



# キャベツとじゃが芋のポタージュ



## 材料(4人分)

- A
- キャベツ…500g(芯、切れ端などでもよい)
  - じゃが芋…1個(100g)
  - 玉ねぎ…1/2個(120g)
  - ガラスープ顆粒…小さじ1(3g)
  - 水…800cc(材料がかぶるくらい)
  - チーズ、ハム、ソーセージ、ベーコンなど…好みで

栄養量	・エネルギー…53kcal	・脂 質…0.3g	・ビタミンK…98μg	・食物繊維…5.0g
	・たんぱく質…2.4g	・炭水化物…13.7g	・ビタミンC…60mg	・食塩相当量…0.3g