

## サフランイエロービーツのポタージュ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 109kcal、たんぱく質 4.6g  
脂質 3.9g、食物繊維 1.7g、  
食塩相当量 0.7g

### 材料(2人分)

ビーツ(サフランイエロー)	100g
じゃがいも	中1/2個(50g)
水	200ml
牛乳	200ml
コンソメ顆粒	小さじ2/3(2g)
塩	少々
パセリ	少々

### 作り方

1. ビーツとじゃがいもは皮をむき2cm角に切る。じゃがいもは水にさらしておく。
2. 耐熱容器に1のビーツとじゃがいも、分量の水を入れ、ラップして電子レンジ600wで6分加熱する。
3. 2をミキサーにかけて滑らかにしたら鍋に入れ、牛乳とコンソメを加え火にかける。煮立たせない程度に加熱し塩で味を調える。
4. 皿に盛り付け、刻んだパセリを飾る。

