

<b>献立名</b>	シーフードポタージュ	
	<b>調理のポイント</b>	
	<p>・ホワイトルウを入れたら、しばらく煮込む。</p> <p>・パセリを入れたら、色よく仕上げる。</p>	
<b>ひとことアドバイス</b>	シーフード(えび、いか、あさり)のうま味を生かしたクリーミーなポタージュです。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・ベーコン	40g	・じゃが芋はさいの目切り、にんじんは1ちょう切り、玉ねぎ
・冷)シーフードミックス	100g	はせん切りにする
・じゃが芋	80g	・シーフードミックスは下ゆです
・にんじん	20g	・釜を温め、ベーコンを炒める
・玉ねぎ	120g	・玉ねぎを加え、炒める
・冷)マッシュルーム	20g	・じゃが芋、にんじん、水、コンソメスープの素を加え、半煮えに
・乾燥パセリ	0.2g	する
・コンソメスープの素	3.2g	・マッシュルーム、シーフードミックスを加え、煮る
・ホワイトルウ	22.4g	・ホワイトルウ、牛乳、塩、こしょうを加え、煮込む
・牛乳	80g	・生クリーム、乾燥パセリを加え、仕上げる
・生クリーム	20g	
・食塩	0.56g	
・こしょう	0.08g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
148	6.2	9.7	108	0.7	122	0.1	0.09	9	1	0.4