

八千代でとれた野菜を食べよう！



グリーンピースのポタージュ

1人分 エネルギー145kcal, 食塩相当量 1.7g, 野菜 70g

材料（2人分）

グリーンピース・・・100g	玉ねぎ・・・1/4個
水・・・200cc	豆乳・・・200cc
コーン缶詰・・・20g	コンソメ・・・4g
オリーブ油・・・小さじ2	パセリ・・・適量
塩・こしょう・・・少々	

これは、**1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋を熱して、オリーブ油を入れ、玉ねぎ、グリーンピースを炒める。
- ③ ②に水を入れ沸騰するまで中火で煮る。沸騰したら火を止め粗熱をとる。
- ④ ③をミキサーにかけ鍋に戻し、豆乳を加え煮立ったらコンソメ、塩、こしょうで味を整える。仕上げにコーン缶とパセリを散らす。

豆乳の代わりに牛乳でもおいしく作れます。温かいスープとしてもおいしいですが、冷やすと冷製ポタージュにもなります。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。
作成：八千代市健康づくり

