

副菜

# トマトのポタージュ

## ○ 材料(2人分)

トマトジュース(食塩無添加) …	120cc
豆乳(無調整) ……………	120cc
じゃがいも ……………	100g
コンソメ ……………	小さじ1
塩 ……………	ひとつまみ
はちみつ ……………	小さじ2
こしょう ……………	少々
粉パセリ ……………	少々



## ○ 作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。
- ② じゃがいもが熱いうちにマッシャーなどで潰す。
- ③ 鍋にトマトジュース、豆乳を入れて温め、  
②とコンソメ、塩を入れ、溶けたら、はちみつとこしょう入れ味を調える。
- ④ 器に盛り、食べる直前にパセリを振る。

エネルギー

117kcal

たんぱく質

4.0g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

