

# カリコーンポタージュ

## 材料（4人分）

## 作り方

カリフラワー	1/2株（300g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
バター	30g
水	100ml
牛乳	300ml
クリームコーン缶	1缶（230g）
塩	小さじ1/2
コーンフレーク	大さじ 山盛り1

- ①カリフラワー、玉ねぎはそれぞれ5mm厚さにスライスする。
- ②鍋にバターを熱し、玉ねぎを弱火で5分炒める。
- ③②に水と牛乳を各100ml入れて、蓋をして20分煮る。
- ④③にクリームコーン、残りの牛乳を加えて、ミキサーにかけてピューレ状にして、鍋にもどして加熱する。塩で味を調える。
- ⑤④を器に注ぎ、コーンフレークを飾る。

## 栄養価（1人当たり）

## アドバイス

エネルギー：159kcal  
タンパク質：6.0g  
脂質：9.5g  
塩分相当量：0.9g

お好みで牛乳を加えて、濃度を調整してください

提供 コープ健康クッキング  
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

