

マッシュルームポタージュの作り方

<材料> 2人分

マッシュルーム…120g

玉ねぎ…50g

じゃがいも…70g

バター…10g

湯…200g

固形コンソメ…2g } (A)

牛乳…160g

塩…2g

こしょう…少々

<作り方>

- ① マッシュルームと玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。
- ② バターで①の玉ねぎとマッシュルームを加えて炒め、しんなりしたら(A)とじゃがいもを加える。フタをして弱火で15分ほど煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、ミキサーにかける。
- ④ 弱火で温め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで生クリームやパセリをオシャレにふる。

	一人分栄養価
エネルギー	136kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	7.4g
炭水化物	13.9g
食物繊維	2.1g
食塩	1.6g



マッシュルームは岡山県が生産量日本一。特に、瀬戸内市牛窓の「三蔵（みつくら）農林」は1社だけで、なんと全国の40%に相当する1,200トンを生産・出荷しています。

マッシュルームは他のキノコと同様に低カロリーで、ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なので、たっぷり摂りたい食材の一つです。また、最近の研究で動脈硬化の原因となる血管の炎症を抑える働きが期待されている「ポリアミン」という物質が含まれていることも明らかになっています。



