



いきいきレシピ
夏の人気メニュー

とうもろこしのポタージュ



材料(4人分)

- とうもろこし…3~4本(包丁で身だけそぎおとす)
身の重量 600g
- 冷凍コーン…100g
- 水…600cc
- 塩…小さじ1/2(3g)
- 砂糖…味をみて少々(とうもろこしが甘ければ不要です)
- 牛乳(お好みで)…100cc程

作り方

- ① 湯を600cc沸かし、とうもろこしの身を加え沸騰させアクをすくいます。(すくった分の湯を足して下さい)
- ② 2~3分沸かしたらゆで汁ごとミキサーにかけ、粗めの網でこします。
- ③ 塩と砂糖で味をととのえます。
- ④ 冷製の場合はそのまま冷めます。
- ⑤ お好みで牛乳を100cc程加えます。

注 ミキサーのガラス部分は、使用する前に蛇口の湯を入れて温めておいて下さい。ガラスを温めずにとうもろこしを入れるとガラスが割れてしまいます。

栄養量

・エネルギー…178kcal ・脂 質…3.9g ・カルシウム…32.9mg ・食物繊維…5.3g
・たんぱく質…7.1g ・炭水化物…30.6g ・鉄 分…1.4mg ・食塩相当量…0.8g