

## カロリー控えめ食べて満足メニュー

からおすすめの1品を紹介します！

### にんじんのポタージュ



1人分：  
99kcal、塩分1.2g

#### 材料(2人分)

材料	分量	材料	分量
にんじん	60g	A 牛乳	1カップ(200cc)
玉ねぎ	中1/3本	粉寒天	小さじ1/4
水	100cc		
顆粒コンソメ	小さじ1強		
塩・こしょう	少々		
パセリ	少々		

#### 作り方

1. 人参と玉ねぎは薄切りにする。
2. Aをよく混ぜ合わせる。
3. 鍋に1と分量の水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. ミキサーにかけて滑らかにしたら、鍋にもどし、2とコンソメを加えて2分位弱火で沸騰させ、塩・こしょうで味をととのえる。
5. 器に注ぎ入れ、みじん切りにしたパセリを散らす。  
(夏は、冷製スープでどうぞ！)

※詳細につきましては、「健幸力アップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。

問合せ先：健康福祉部健康増進課  
☎ : 22-1111(内線346)