



カボチャとジャガイモの グイヤイソース



ジャガイモに含まれるカリウムは、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧を予防します。また、食物繊維は便通を整えてくれます。ジャガイモにはビタミンCも多く含まれています。牛乳は、良質のたんぱく質とカルシウムとが結合して骨や歯を形成したり、骨粗鬆症にも効果的です。牛乳の乳脂肪は胃粘膜を保護するため、胃潰瘍やがんを予防する役目があります。

●材料 (4人分)

カボチャ 300g、ジャガイモ 200g、タマネギ 1/2個、コンソメスープ 2カップ、牛乳 1カップ、生クリーム 1カップ、バター 大さじ1、塩 少々、アサツキ輪切り 適量

●作り方

- 1 カボチャはタネとわたをとり、皮をむいて一口大に切る。
- 2 ジャガイモも皮をむいて一口大に切る。
- 3 タマネギは皮をむいて薄くスライスする。
- 4 鍋にバターを溶かし、タマネギをゆっくりと焦げないように弱火で炒め、スープ・カボチャ・ジャガイモを入れてやわらかくなって、煮汁が1/4くらいになるまで15～16分弱火で煮る。
- 5 4をミキサーにかけ、ペースト状にして冷ます。
- 6 5に牛乳・生クリームを加え、塩で味をととのえて冷やす。
- 7 食べる直前に冷蔵庫から出し、器に入れてアサツキを散らす。

食物繊維を多く含む、カボチャとジャガイモを一緒に摂取して、腸をすっきりさせましょう。

健康データ (1人分)
熱量245kcal