

ひよこ豆のポタージュ

～冬は熱々に、夏はビシソワーズ（冷）で～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- ひよこ豆水煮・・・100g 浮き実用に4粒取っておく。
 - 玉ねぎ・・・40g 繊維を断ち切るように薄く切る。
 - 固形チキンブイヨン・・・1個
 - 水・・・320g
 - ロリエ・・・1/2枚くらい } (A)
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 豆乳・・・80g
 - パセリ・・・少々 細かく刻んで絞り、浮き実にする。



【作り方】

鍋にひよこ豆（ガルバンゾ）水煮、玉ねぎと（A）と塩・こしょうを加えて煮る。煮立ったら弱火にして、少し煮る。

あら熱がとれたらロリエを除き、ミキサーにかける。ボールに入れて冷蔵庫で冷やす。食べる前に豆乳を加えてのばし、器に盛り、浮き実（取っておいたガルバンゾとパセリ）を散らし冷たい間にすすめる。

ガルバンゾと言うのは、インドでよく食べられている“ひよこ豆”のことです。ガルバンゾの乾物を使う時は、40gを戻して下茹でして茹で汁も取っておく。豆乳の代わりに生クリーム24gと牛乳60gくらい使うと濃厚な味になる。

汁物

一人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
59kcal	3.3g	1.1g	19mg	0.6mg	3.1g	0.8g

1日の総摂取エネルギーに対する 脂質によるエネルギー摂取比率

