

# にんじんの冷製ポタージュ

食物繊維

- ・便秘予防に
- ・急激な血糖値上昇を抑える。

## 【材料(4人分)】

にんじん	1/2本
じゃがいも	1/2個
たまねぎ	1/4個
豆乳	300ml
コンソメ	小さじ1
こしょう	少々
乾燥パセリ	適量

## 【作り方】

- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎは薄く切り、コンソメとひたひたの水(分量外)で柔らかくなるまで煮る。
- ② ①を十分に冷やし、豆乳とミキサーにかける。
- ③ ②を冷蔵庫で冷やしておく。  
食べる前にこしょう、乾燥パセリをふる。



**主食**を工夫して

手軽に食物繊維を

・麦ごはんが苦手なら

**米粒麦**がおすすめ！