

## カリフラワーの元気ポタージュ



## 材料

	4人分
カリフラワー	300 g
ジャガイモ	100 g
タマネギ	100 g
ニンニク	1/2 かけ
牛乳	1カップ
バター	10 g
スープ	コンソメ1個半を 2カップに溶かす
塩・こしょう	適宜



## 作り方

- ① カリフラワーは小房に分ける。
- ② ジャガイモは皮をむき、薄切りにする。
- ③ タマネギは薄くスライスする。
- ④ 鍋にバター、ニンニクを熱し、タマネギを焦がさないようにいため、ジャガイモ、カリフラワーを加え、スープで20分くらい煮込む。
- ⑤ 裏漉しかミキサーにかけ、牛乳を加えて温める。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調え器に盛り、パセリを飾る。

## ☆1人分の栄養価

エネルギー	103 kcal	タンパク質	4.6 g	塩分	1.0 g
-------	----------	-------	-------	----	-------

## MEMO

風邪の時は食欲が出ないことも多いと思います。ウイルスと闘っている時だからこそ、栄養バランスや調理法などには配慮したいものです。

特に風邪はひき始めが肝心。この時期に消化によいもので体を温めて、早く回復できる食事を心掛けましょう。ひき始めの食事のポイントを紹介します。

- ① **体を温める料理や食材**：血液循環をよくし、粘膜が修復され、免疫力を高めます。部屋も暖まる鍋やスープがおすすめです。
- ② **消化によい料理**：脂っぽい料理を避け、胃への負担が少ないおかゆや雑炊をとりましょう。
- ③ **十分な糖質・タンパク質・ビタミン**：すぐにエネルギー源になる糖質や代謝を高めるタンパク質、それらの働きを助けるビタミンB群と免疫力を高めるビタミンCが特に大切です。
- ④ **水分をしっかり**：飲み物だけでなく、料理からも補給できるようにしましょう。ポタージュの材料には、熱を加えてもビタミンCが壊れにくいカリフラワー、隠し味に冷え性や疲労回復に効果的なニンニク、カルシウム補給のために牛乳を使っています。