

旬のカリフラワーで、ぽかぽかあったかいスープを作ってみませんか？  
塩、こしょうを省くと「離乳食」や「幼児食」にもぴったりです。

# カリフラワー ポタージュ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

## ◎材料と分量（4人分）◎

カリフラワー	1/2株
じゃがいも	1こ
玉ねぎ	1/2こ
バター	大さじ2杯
スープの素	1こ
水	600cc
牛乳	200cc
ドライパセリ	少々

## ☆1人分栄養価☆

エネルギー	180kcal
タンパク質	8.0g
脂肪I補び比	42.0%
炭水化物	19.3g
食塩相当量	1.9g
食事バランスガイド	副菜 2つ

## ～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆

♪カリフラワーの茎の部分を捨てるのがもったいない！

と言う方は、うすーく切って柔らかく煮込んでください。

牛乳を豆乳に変えてもおいしいですよー♪

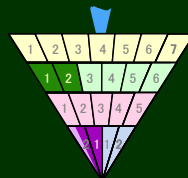
美味しすぎて、うちの子たち（1歳と3歳）も

「おかわりー\*、.+;0\*(0・▽・0)人(0・▽・0)ノーツ!!!0;+.、\*」

と言っていました♪\*(0≧▽≦)ノ



by福岡市役所健康増進課



## つくりかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）

- 1.カリフラワーは、硬い茎の部分を除いてざくざく切る。
- 2.じゃがいもは皮を剥いて乱切りにし、玉ねぎも皮を剥いてざくざく切る。
- 3.厚手の鍋にバターを入れて熱し、カリフラワー・じゃがいも・玉ねぎを炒める。
- 4.水とスープの素を入れて材料が溶けかかるくらいまで、火加減を気にしながら煮込む（約30分）。
- 5.火を止めて粗熱を取り、裏ごしするかミキサーにかける。
- 6.再び鍋に入れ、弱火にかけて牛乳で伸ばすように温めていく。
- 7.塩、こしょうで味を整えて完成！
- 7.器に盛り付けて、ドライパセリを散らす。  
パセリの代わりにクルトン、赤パプリカ粉等でもきれいです。

**1杯で約120gの野菜を摂ることができます！**

～伊都菜彩にて～

カリフラワーを  
ニンジンに変えても  
GOOD☆



～管理栄養士 樋口より～

カリフラワーにはカリウムが多く含まれています。

カリウムは水に流れ出てしまうため、カリウムをしっかり

摂りたい方は、野菜類をスープにすると摂取しやすいです。

逆にカリウム制限されている方は、一度茹で汁を変えてから作る  
といいでしょう。