

2026年4月号

【料理名】 えのきたけの豆乳ポタージュ



【調理時間】 10分

【カロリー】 104 kcal

【塩分】 1.3g

【主材料】 (2人分)

えのきたけ……1/2袋 (60g)

玉ねぎ……1/4個

無調整豆乳……150 ml

A 水……150 ml

A 顆粒スープの素……小さじ1

B 塩……小さじ1/3

B こしょう……少々

【作り方】

1. えのきは1cm長さに、玉ねぎは粗みじんに切る。
2. 鍋にバター10gを溶かし、①を中火でしんなりするまで炒める。小麦粉大さじ1/2をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
3. Aを加え、玉ねぎが柔らかくなるまで3分ほど煮る。豆乳を加え、煮たてないようにトロミがつくまで温める。Bで味を調える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。