

◎メニュー名：アスパラガスと豆乳の冷製ポターージュ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分（冷やし時間は除く） 分量目安：2人分 エネルギー：158kcal(1人分) 食塩相当量：0.6g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

オリーブ油	ビタミンE	脳細胞の活性化	・・・認知症予防
グリーンアスパラガス	ルチン	毛細血管の強化	・・・生活習慣病予防
豆乳	イソフラボン	骨密度の維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
グリーンアスパラガス	120g
じゃが芋	小1個 (60g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
バター	10g
水	200ml
コンソメ顆粒	小さじ1/2
無調整豆乳	100ml
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	小さじ2



作り方

- ①アスパラガスの穂先は切り落とし、飾り用に取り分け、残りは1cm幅に切る。じゃが芋、玉ねぎは薄切り。穂先は耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ（600W）で20秒加熱する。
- ②鍋にバターを入れ中火で熱し、溶けたらじゃが芋・玉ねぎを加え炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、アスパラガスを加え、さっと炒める。
- ③②に分量の水、コンソメ顆粒をあわせ入れ、沸騰したら蓋をして、具材が煮えるまで弱めの中火で10分位煮る。
- ④火を止め、③をブレンダーにかける（ミキサーでも可）。ピューレ状になったら無調整豆乳を加え、塩、こしょうで味を調える。粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やす。
- ⑤食べる直前に④を器に盛り付けたら、穂先をのせて、オリーブ油を回しかける。

パーフェクトレシピポイント

ビタミン類や葉酸など様々な栄養素が豊富なアスパラガスを使った、豆乳仕立ての冷製ポターージュです。アスパラガスは新陳代謝を促すアスパラギン酸、穂先にはポリフェノールの一種、ルチンが豊富です。ルチンは毛細血管を強くする作用があるため、生活習慣病予防にもおすすめの食材。豆乳は骨の代謝を整え、骨からカルシウムが流失するのを防ぐ、大豆イソフラボン、骨の主成分となるカルシウムも含まれています。オリーブ油はオレイン酸やリノール酸など、悪玉コレステロールを減らす不飽和脂肪酸が豊富。冷たくしても温かくしても美味しく召し上がれます。