



# 舞茸のじゃがいもの豆乳ポタージュ



## 作り方

①舞茸は小房にほぐす。じゃがいもは皮をむきスライスする。玉ねぎはみじん切りにする。



②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで加熱。玉ねぎ・舞茸・じゃがいもを炒め、コンソメスープを加えて煮る。



③ミキサーで全体をなめらかにし、塩コショウで味を調べ、仕上げに豆乳を入れる。



④器に注ぎ、刻みパセリを飾って完成！

## 材料(4人分)

舞茸	100g
じゃがいも	2個
たまねぎ	1/2個
にんにく	1片
コンソメスープ	400ml
豆乳	100ml
オリーブ油	適量
塩・コショウ	適量
パセリ(刻み)	少々



## 豆知識 舞茸

### 食物繊維の一種β-グルカンが豊富

免疫力を上げたり、抗がん作用がある。β-グルカンは水溶性なので、きのこ類の水洗いは×。煮ると栄養が出やすく、汁物は丸ごと使うのがおすすめ！！

### 皮膚の健康維持にも効果○

肌荒れを防ぐビタミンや、潤いを保つトレハロース、シミやそばかすを予防するチロシナーゼが含まれている。炭水化物の代謝の促進、口内炎の予防などによりビタミンB群も豊富。

### 舞茸は同じ場所に生える

大きい舞茸だと10キロ以上の塊になって生えている。

## リメイクレシピ



チーズたっぷり  
パングラタン

※詳しくは動画にてご覧ください。