

にんじんとトマトのポタージュ

<材料> (4人分)

にんじん	1本 (150g)
トマト	1個 (150g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
水	400cc (材料が浸るくらい)
砂糖	少々

<作り方>

- ① にんじんは皮ごと1cm程の輪切りに、トマトは1cm角に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①の材料と水を入れ、火にかける。
- ③ 野菜が柔らかく煮えたら火をとめ、ハンドミキサーでペースト状にする。
- ④ 砂糖で味を整え、器に盛る。
お好みで塩・オリーブオイルを加えても◎

**にんじんはβカロテンの宝庫！
トマトに多く含まれるリコピンとの
相乗効果で免疫力アップに役立ちます。
ビタミンCも多く、美肌効果も◎**

