

# 菊芋のポタージュ

## 〈材料〉 4人分

菊芋	200 g	豆乳	200 c c
玉ねぎ	1 個	塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1	パセリ	少々
水	800 c c		

## 〈作り方〉

- ① 菊芋はよく洗い薄切りに切る
- ② 玉ねぎも薄くスライスする
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎをよく炒める
- ④ 玉ねぎが炒まったら菊芋を加え炒める
- ⑤ 水を加え水分が少なくなるまで煮る
- ⑥ いったん火を止めミキサーにかける（ハンドミキサー）
- ⑦ 火にかけ豆乳を加え、塩・こしょうで味をつける



### ★菊芋の効能

菊芋は「イヌリン」という水溶性食物繊維を豊富に含んでいます。このイヌリンは、血糖値の上昇抑制や腸内環境の改善（便秘予防）などの効能があり、菊芋は栄養価の高い野菜として最近注目されています。