

# グリーンピースのクリームスープ



グリーンピースの旬は春～初夏！！旬のグリーンピースは甘みが強く、風味がよく美味しいですよ。今回はグリーンピースをたくさん食べることができるレシピを紹介します(\*^\_^\*)



## 健康のPoint!

グリーンピースは糖代謝をサポートするビタミンB1を豊富に含みます。ビタミンB1は糖質から効率よくエネルギーを作り出すことで疲労をため込まない効果があります。また、免疫力を高めたりストレスを緩和させるビタミンCもバランスよく含みますので、季節の変わり目で体を崩しやすい今の季節にもピッタリです。牛乳が入っているので食欲がないときの栄養補給にも！

それに加え、グリーンピースは食物繊維も豊富に含まれるのも特徴で、お通じ対策にもいいですよ(\*^\_^\*)

## [材料(5人分)]

グリーンピース	150g
たまねぎ	150g
ベーコン	1枚
バター	30g
小麦粉	大さじ3杯
水	400ml
コンソメ	小さじ2杯
牛乳	400ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	50ml

## [調理のPoint]

### Point①

きれいな色を出すためには、焦げ目がつかないように炒めるのがポイント。

### Point②

グリーンピースはさやから出すと風味が落ちていくので、使用する直前に出しましょう。

### Point③

グリーンピースはゆでた後冷凍すると長く持たせることができます。

### Point④

脂質、カロリーが気になる方は生クリーム抜きでも作ることができます。

## [栄養量(一人当たり)]

エネルギー：210kcal

たんぱく質：7g

食物繊維：2.5g

食塩量：0.8g

## [作り方]

### ①

グリーンピースを柔らかくゆで、水に取る。玉ねぎは薄切りベーコンは1cm幅に切る。

### ②

鍋にバターを溶かして、玉ねぎ、ベーコンを加え、弱火で色のつかないように2～3分炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。

### ③

②に水とコンソメを加えて15分くらい煮込み、次に牛乳を加えて、弱火で10分くらい煮る。

### ④

①と③をミキサーにかけ、こし、味を整えて仕上げに生クリームを加え、クルトンを添える。