

紫いもポタージュ(ルウタイプ)

見た目にも鮮やかな紫芋を使用した優しい味のポタージュルウ。



調理例

北海道産の粉乳と鹿児島産の紫芋が色鮮やかなポタージュで、紫芋の自然な色と味わいをお楽しみいただけます。
牛乳を加えなくても美味しく召し上がれます。
デザートにもおすすめです。

使い方

紫いもポタージュ 20g に対して水またはぬるま湯 120cc を加え、かき混ぜながら沸騰させて下さい。(1人前)
ルウと水(ぬるま湯)の割合は 1 : 6 が適当です。

栄養分析

(100g 当たりの計算値)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	水分	灰分	カリウム
(kcal)	(g)			(mg)			(mg)
472	11.5	20.9	59.4	1.8	2.0	6.2	453
カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA
(mg)							(μg)
235	32	241	0.4	1.0	0.08	0.23	27
ビタミンE	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量		
(mg)				(g)			
2.0	0.12	0.38	0	0.8	4.6		

荷姿

1Kg(袋) × 10段ボール入

