

給食レシピ紹介



2021年9月14日(火) 人参ポタージュ ※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
ベーコン	6	短冊切り 白ワインにつけておく
クッキングワイン(白)	0.6	
たまねぎ	36	15mmくらいの千切り
水	130	
にんじん	18	すりおろす
冷凍にんじんピューレ	12	解凍
牛乳	24	ぬるいくらいに温める
クリームポタージュ	10	ルウとき
ベシャメルソース	8	ルウとき
伯方の塩	0.24	
白こしょう	0.024	
野菜ブイヨン	1.2	
生クリーム	1.2	
無塩バター	0.6	
ドライパセリ	0.024	

【作り方】

- ① 鍋にベーコンを入れ、炒める。
- ② たまねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ 水を加え、すりおろしたにんじんとにんじんピューレを入れてかき混ぜながら温める。
- ④ 温めた牛乳で、ルウをとく。
- ⑤ 火を止め、④を静かに入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 野菜ブイヨン、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 仕上げに、生クリームとバターを入れ、ドライパセリをふり入れる。

<ポイント!>

- ・ルウは、シチューの素を使用しても良いです。(または、小麦粉・牛乳・バターで手作りでも!)
- ・にんじんにルウを入れると、思ったほど色が濃くないです。お好みでにんじんの量を増やしても良いです。
- ・パセリは、生のパセリを刻んで入れても、良いです。