

作ってみよう！ 各務原にんじんを味わう給食レシピ

材料 4人分

キャロットポタージュ



- ・ にんじん 1 本 (200 g)
- ・ たまねぎ 小1個 (150 g)
- ・ シチューの素 40 g (ルウは2個)
- ・ 牛乳 400cc
- ・ パセリ 少々 (お好みで)
- ・ サラダ油 小さじ1/2
- ・ 水 200cc



作り方

- 1、 にんじんを半月切りの幅1 c mに切る。
玉ねぎは、スライスに切る。



- 2、 タッパーに、1のにんじんと水200ccを入れてレンジ600W 6分かける。



- 3、 やわらかくなったら、冷まして②の水ごとミキサーにかけてペースト状にする。



- 4、 鍋にサラダ油を入れて、玉ねぎを炒める。その中に、ペーストの人参と牛乳、シチューの素を入れて温める。



- 5、 とろみが出て温まったら、出来上がり！



【調理のおすすめポイント】

- ◆少し苦手な野菜でもポタージュにするとおいが気にならなくなり、食べやすくなります。
- ◆ポタージュは、かぼちゃやじゃがいも、コーン、ほうれん草など、いろいろな野菜が使えます。バリエーション豊かです。苦手な野菜を使う時は、玉ねぎなどの甘みのあるものを入れると、より気にならなくなり、おいしくいただけます。
- ◆野菜を煮て、ペースト状にするため、お湯に溶け出た栄養素を余すことなく摂ることができます。
- ◆もう少し簡単に作るには、玉ねぎを炒める工程をなくし、にんじんと一緒にレンジをかけてミキサーにかけるとよいです。