



# 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は子どもたちに大人気の「ポタージュスープ」です。

ポタージュスープのルウの作り方を知っておくと、固めに作ればグラタンやクリームコロッケにも応用できます。また、人参をゆでてミキサーにかけてキャロットポタージュに、かぼちゃをゆでてミキサーにかけてパンプキンポタージュにと、献立のバリエーションが増やすことができます。野菜嫌いのお子様にも野菜をつぶして混ぜればわからずに食べられます。でも、入ったことを知らずに食べることができたら、そのことを告げて、嫌いな野菜もいっしょに食べられた自信につなげてあげてください。

手作りのポタージュスープ、ぜひ一度挑戦してみてください。

## 料理名

ポタージュスープ

エネルギー 185kcal

たんぱく質 5.1g



## 素材 材料 (4人分)

ベーコン	40g	いため油	5g
じゃがいも	中2個	塩・こしょう	少々
たまねぎ	中1個	小麦粉	24g
にんじん	3cmの長さ	バター	24g
パセリ	少々	牛乳	120ml
スイートコーン (缶)		生クリーム	10ml
小1缶		スープ	600ml

## 作り方

(1) ベーコンは細切り、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはうす切り、人参はせん切り、パセリはみじん切りにしておく。

(2) 厚手の鍋を火にかけて、いため油を廻し入れ、にんじん・ベーコン・たまねぎを炒め、塩・こしょうをし、よく炒める。

(3) (2)に火が通ったら、じゃがいもも加え炒め、スープを加えて煮込む。

※上に浮いたアクや油はていねいに取りましょう。

(4)別の厚手の鍋を火にかけ、弱火でバターを溶かし、小麦粉を加えてこがさないように炒める。(ゆっくりと炒めているうちに、サラサラしていたものが徐々に固くなっていき、プクプクと空気が上がってくるようになる。)

(5)(4)に少しずつ牛乳を入れのばしてゆく。(この時、少し力はあるが、なめらかになったことを確かめながら、牛乳を加えていきます。)

(6)ルウの中に(3)のスープの一部も加えて、さらにのばしていきます。

(7)(3)と(6)を混ぜ合わせ、缶詰のスイートコーンも加え、味を調べて、パセリと生クリームを入れて完成です。

[前へ](#) [目次に戻る](#) [次へ](#)



Last updated: 2009/04/27