汁物

キャロットポタージュ



1 人分の栄養価

・エネルギー：158kcal　・たんぱく質：5.6g
・カルシウム：72mg　・食物繊維：2.1g

材料		分量（4 人分）［皮などを除いた重さ］	目安量	下ごしらえ
サラダ油		2g	小さじ 1/2	炒め油
鶏小間		60g		給食では 1/3 量をベーコンにすることも。
たまねぎ		120g	1/2 玉	半月切り 5mm
にんじん		40g	1/4 本	せん切り 3mm
にんじんペースト		120g		ペースト状で売られているものでも、にんじんをゆでてミキサーやすり鉢などでなめらかにつぶしても OK！
パセリ		2g		給食では生のパセリを刻んでいますが、乾燥パセリを使っても OK！（量は少なく）
荒塩		4.2g	小さじ 1 弱	
こしょう		少々		
粉チーズ		4g	小さじ 2	
生クリーム		8g	小さじ 1 と 1/2	
ルウ	バター	14g	大さじ 1 強	市販のシチュールウで代用しても OK！ ①バター・サラダ油を鍋で温める ②小麦粉をふるって加え、弱火で 10 分程（サラサラになるまで)じっくり炒める ③火を止めたら牛乳を加えて※のばす ※ダマにならないよう少しずつ加える
	サラダ油	14g	大さじ 1 強	
	小麦粉	28g	大さじ 3 強	
	牛乳	120g	0.6 カップ	
鶏ガラスープ	水	400g	2 カップ	給食では“鶏ガラ”と“野菜”や“ローリエの葉”などでガラスープをとります ご家庭では、顆粒だしで代用できます
	顆粒だし	適量		

① サラダ油で鶏小間を炒める。
② 肉に火が通ったら、たまねぎを加えて炒める。
③ たまねぎが透き通ってきたら、にんじんを加えてさっと炒める。
④ 少量の水を加えてアクをすくったら、ガラスープ用の水を加え、沸いたら顆粒だしをふり入れる。
⑤ にんじんペーストを加えて中火で煮る。
⑥ ルウ・こしょう・粉チーズを加えて少し煮たら、荒塩で味を調える。（焦げないよう注意！）
◎ご使用の顆粒だしやルウによって食塩量が異なるため、味見をしながら調味料を調節してください。
⑦ かき混ぜながら温め、生クリームを加えたら、パセリを散らして完成！



にんじんの甘さ、おいしさを存分に楽しむことができるポタージュです。にんじんが苦手な人でも、意外とおいしく食べられちゃう一品です！ 給食では、小麦粉をバターとサラダ油で 30 分以上炒めて、なめらかなルウを作っています。ぜひ三芳町で育てられたおいしいにんじんで作ってみてください♪

