学校給食レシピ

じゃがいものポタージュスープ

＜献立・調理のポイント＞

★給食では大豆製品を食べてほしいと思い、
スープの材料に豆乳を使っています。
大豆が苦手な方でも味を気にせずに
飲めるスープに仕上がりますので
ご家庭で作ってみてはいかがですか♪

＜材料＞　　（小学生の量）

食材	１人分量	作りやすい分量(4人分)	切り方等
じゃがいも	２５ｇ	100ｇ（中１個）	いちょう切り
たまねぎ	３０ｇ	120ｇ（中１個）	１㎝角
にんじん	７ｇ	３０ｇ（3㎝）	いちょう切り
しめじ	６ｇ	２５ｇ（1／4パック）	2㎝
乾燥パセリ	０．０４ｇ	少々	
クリームポタージュルウ	１３ｇ	５０ｇ	ポタージュルウの市販品が少ないのでシチュールウ代用OKです
豆乳	１０ｍｌ	４０ｍｌ～	シチュールウを使うととろみが強くなるので豆乳を足して好みのとろみにして下さい
コンソメ	１．７ｇ	５ｇ（キューブ1個または、顆粒小さじ2）	
塩こしょう	０．０２ｇ	少々	
水	１０８ｍｌ	４５０ｍｌ	

＜作り方＞

１　野菜は食べやすい大きさに切る。
２　鍋に水とコンソメを入れて中火にし、たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
３　たまねぎ・にんじんが柔らかくなったら、じゃがいも・しめじを入れて煮る。
４　じゃがいもが柔らかくなったら、弱火にしてルウと豆乳を加える。
５　ルウが溶けたら、塩こしょうで味を整えて、パセリをちらして出来上がり♪