

* 保育園のおすすめレシピ *

南瓜ポタージュ

ひとくちメモ

クリーミーで、南瓜本来の優しい甘味が美味しいポタージュです。

<材料 幼児5人分>

南瓜	200g	水	2/3 カップ弱(125g)
玉葱	中 2/3 個(130g)	塩	小さじ 1/4(1.5g)
サラダ油	適量	パセリ(乾燥)	少々
牛乳	1 カップ(200g)	バター	小さじ1強(5g)
豆乳(無調整)	1/3 カップ強(75g)		

<作り方>

- ① 玉葱は大きめのくし切りにし、油でよく炒める。
- ② 南瓜は皮と種を除き、適当な大きさに切る。①に加えて水を入れ煮る。
- ③ 材料が煮えたら、牛乳とミキサーにかける。
- ④ ③に豆乳を加えて火を通し、塩で味を調べ、パセリとバターを加える。

※ミキサーがない場合は、玉葱と南瓜をよく煮てつぶし、水分でゆっくりのばしていくとよいです



札幌市保育所給食基準献立より