

* 保育園のおすすめレシピ *

人参ポタージュ

<材料 幼児5人分>

人参	大1本 (230g)
玉葱	中 1/2 個 (100g)
サラダ油	適量
牛乳	1 カップ弱 (200g)
無調整豆乳	1/3 カップ強 (75g)
水	カップ 3/4 (150g)
塩	小さじ 1/6 (1g)
パセリ	少々
バター	小さじ 1 強 (5g)

<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 人参は輪切りにし、①に加えてよく炒め、水を加え煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、牛乳とともにミキサーにかける。
- ④ ③に豆乳を加えて火を通し、塩で味を調え、みじん切りにしたパセリとバターを加える。

※水分は加減してください。

ひとくちメモ

人参と玉葱を軟らかく煮て、ミキサーにかけるだけの簡単ポタージュです。

保育園では牛乳と無調整豆乳を組み合わせ使っていますが、どちらかだけでもおいしく作ることができます。

豆乳は、煮立たせると分離して、口当たりが悪くなるので、火加減に気を付けましょう。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1 = 5ml、大さじ 1 = 15ml

1 カップ = 200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より