

* 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	1/2 個 (100g)
サラダ油	少々
牛乳	カップ1 弱 (200g)
無調整豆乳	大さじ5 弱 (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。

ひとくちメモ

人参と玉葱を柔らかく煮て、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、牛乳だけでも、無調整豆乳だけでもおいしく作ることが出来ます。

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



☆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