

* 保育園のおすすめレシピ *

米粉のコーンポタージュ

ひとくちメモ

米粉でとろみをつけたポタージュなので、小麦アレルギーの子どもでも安心して食べられます。

<材料 幼児5人分>

クリームコーン	150g	豆乳	1 カップ弱(200g)
玉葱	中 1/2 個(110g)	水	150ml
サラダ油	小さじ 1 弱(3g)	塩	小さじ 1/4 強(1.5g)
米粉	大さじ 1 強(10g)	パセリ	少々
牛乳	1 カップ弱(200g)	バター	大さじ 1 弱(10g)

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにし、サラダ油でよく炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
 - ② 米粉に牛乳を 1/3 程度加え、よく混ぜ合わせておく。
 - ③ ①にクリームコーンと残りの牛乳、豆乳を加え、弱火で温める。
 - ④ ③に②を加えて煮込み、塩で味を調べ、仕上げにみじん切りにしたパセリとバターを加える。
- ※ 玉葱は、薄切りにして炒め、やわらかく煮た後ミキサーにかけても良いです。



☆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