

にんじん ポタージュ

食べて元気!
小松っ子
給食レシピ



材料 (4人分)

ベーコン	30 g
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個
サラダ油	小さじ1
コンソメ	小さじ2
水	400cc
バター	15 g
小麦粉	20 g
牛乳	200cc
塩こしょう	少々
生クリーム	小さじ2
コーンフレーク	適宜

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは小さめの角切りに切る。ベーコンは短冊に切る。
- ② 油を熱し、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、水、コンソメを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ (※熱いので注意する)、鍋に戻す。
- ④ 別の鍋にバターを入れ弱火にし、ふるいにかけた小麦粉を少しずつ加え、さらさらになるまで炒めていく。そのあとに、牛乳を少しずつ加え、ホワイトルウを作る。
- ⑤ ③を弱火にし、ホワイトルウを加えて煮込む。
- ⑥ 塩こしょうで味を調べ、最後に生クリームを入れる。
- ⑦ お皿に盛りつけ、コーンフレークをのせる。