

そくほう

作ってみませんか?

とっても濃厚な味なのに胃にもたれないやさしさ

かぼちゃのポタージュスープ

<材料>5人分

たまねぎ	150g
バター	15g (大さじ1)
とりがらスープ	430ml (カップ2強)
かぼちゃ	200g
米	21g
塩	4.5g (小さじ1弱)
こしょう	少々 (0.2g)
豆乳	190ml (カップ1弱)
生クリーム	42ml (カップ4分の1弱)
※クルトン	お好みで (6g)

<作り方>

- ① とりがらでスープをとっておきます。
- ② スライスにしたたまねぎをバターで炒め、種だけ取ってくし形切りにしたかぼちゃを加えて、とりがらスープと米を加えてコトコト焦がさないようにして柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 煮えた②を、ミキサーにかけどろどろにしたら、なべに戻して塩・こしょうで調味し、加熱しながら牛乳・生クリームでのばして仕上げます。
- ④ お好みでクルトンをのせて召し上がれ。

大きなミキサーが届いたのでやっと出せたポタージュスープです。今がおいしいかぼちゃを皮ごと使って作りました。きょうのクイズは「とろみは何でつけたでしょうか?」でした。塩味はつけず、豆乳(または牛乳)や生クリームを入れる前だったら離乳食にもなります。このクイズを出すことでぱっと見るとわからないけれど、とても手間のかかるスープだということが、子どもたちにもしっかり伝わったようです。残量は全くなく「おいしい!」「また出して!」と大人気でした。乳除去が必要な子も同じように食べられるように、給食は豆乳で作りましたが、牛乳でも同じように作れます。お好みの方で試してみてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー	147kcal
たんぱく質	3.1g
脂肪	8.7g
加鈣	30mg
鉄分	0.8mg
食物繊維	1.9g
マグネシウム	25mg
亜鉛	0.4mg
塩分	1.0g
糖分	0g