



汁もの

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

キャロットスープ



昔から立川の給食で
人気のメニューです。
お米でとろみをつけた
ポタージュスープで、
野菜がたくさん食べられます。



材料(1人分)

にんじん	40 g
玉ねぎ	25 g
バター	2 g
米	3 g
水	45 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
コンソメ	1 g
牛乳	50 g
生クリーム	10 g
パセリ	0.2 g

作り方

- ①にんじん、玉ねぎをざく切りにし、バターで炒める。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら、米と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③あら熱をとってから、ミキサーにかける。
- ④再び鍋に戻して牛乳、調味料を入れて火にかける。
- ⑤煮立ってきたら、生クリームと、みじん切りにしたパセリを入れ、ひと煮立ちさせてできあがり。

