



汁もの

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

豆とじゃがいものポタージュ



豆は苦手という子も多い食材ですが、じゃがいもと一緒にポタージュスープにすると、おいしく食べられます。



材料(1人分)

じゃがいも	50g
たまねぎ	20g
白いんげん豆ペースト	15g
バター	1g
牛乳	40g
水	40g
塩	0.4g
こしょう	少々
コンソメ	0.8g
パセリ	0.4g
生クリーム	5g

作り方

- ① じゃがいもはいちょう切り、たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①のじゃがいもとたまねぎを炒める。
- ③ ②に水を入れ、沸騰したら弱火にして、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③と牛乳と白いんげん豆ペーストをミキサーにかけ、なめらかにする。
- ⑤ ④を鍋に入れ火にかけ、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 生クリーム・①のパセリを入れて、できあがり。

