

給食 レシピ

西
合
志
南
中

カボチャのポタージュ

カボチャの甘みがあるポタージュです。熊本県産の米粉でとろみをつけています。



作り方

- ①タマネギ、ニンジン、ベーコンは短冊、カボチャは2cm角に切る。
- ②バターを溶かし、タマネギを炒める。ニンジン、ベーコン、カボチャを加え、具材がひたひたになるまで水を入れて煮込む。
- ③白インゲンのペースト、チキンブイヨン、牛乳を加える。
(牛乳は米粉を溶くために少し取っておく)
- ④塩、こしょうで味をつけ、牛乳で溶いた米粉を入れてとろみをつける。
- ⑤仕上げに生クリームを入れ、みじん切りにしたパセリを散らす。

材 料 (4人分)

タマネギ	210g	米粉	24g
ニンジン	52g	生クリーム	12g
ベーコン	32g	パセリ	2.6g
カボチャ	200g	白インゲンマメのペースト	32g
バター	大さじ2	チキンブイヨン	24g
塩	小さじ1	牛乳	160g
こしょう	少々		
栄養価 (1人当たり)		212kcal	

この日の献立 カボチャのポタージュ、さけチーズフライ、フレンチサラダ、巨峰、丸パン、牛乳