

## → キャロットポタージュ



PDFをダウンロード

### 材料(4人分)

たまねぎ	160g(中3/4個程度)
じゃがいも	60g(中1/2個程度)
にんじん	40g(中1/5個程度)
パセリ	4g(1本程度)
にんじんペースト	100g (学校給食では冷凍物を使用)
バター	4g
鶏肉切り込み皮なし	40g
塩	2g
こしょう	少々
マッシュルームスライス	40g
水	700ml
チキンブイヨン	80g
牛乳	120g
ホワイトルウ	24g
ささがきチーズ	4g

## → 作り方

1. たまねぎは細切り、じゃがいも・にんじんは短冊切り、パセリはみじん切りにする。にんじんペーストは解凍しておく。
2. 鍋でバターを溶かし、鶏肉を炒め、塩・こしょうをふる。火が通ったら、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルームを入れ、炒める。
3. 水・チキンブイヨン・にんじんペーストを加えて煮込む。(10分くらい)
4. 野菜が柔らかくなったら、火を止めて、牛乳とホワイトルウを入れる。  
※ルウは、ダマにならないよう、よく混ぜながら入れる。
5. 再度、中火にして焦げないよう煮込む。
6. ささがきチーズを振り入れ溶かし、パセリを散らす。

### \* コツ・ポイント \*

学校給食で使用しているチキンブイオンは液体です。  
固形スープの素を水で溶いて同量にしたものを代用してもよいでしょう。