

コーンポタージュ



献立・調理のポイント

- ★具材に使う野菜やイモ類は、その季節の旬の食材に変えて作ることができます。
- ★バター、生クリームを使わず、コーンクリームと豆乳で仕上げる体に優しいポタージュスープです。



材料(小学生1人分)

食材	分量	下ごしらえ
たまねぎ	20g	千切り
にんじん	15g	いちょう切り
カリフラワー	20g	食べやすい大きさに分ける
じゃがいも	20g	1cm幅のいちょう切り
しめじ	10g	
コーンクリーム	20g	
豆乳	15ml	
米粉	1.5g	同量の水で溶いておく
コンソメ	1.5g	
水	150ml	

<作り方>

- 1 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水を入れ、にんじんを柔らかく煮る。
- 3 たまねぎ、じゃがいもを加え、さらに加熱する。
- 4 カリフラワー、しめじを加え、火が通ったらコーンクリーム、豆乳を加え、コンソメで味を調える。
- 5 水で溶いた米粉を少量ずつ加え、適度にとろみをつける。