

枝豆のポタージュ

材料	1人分	4人分	切り方
植物油（炒め油）	1g	4g（小さじ1）	短冊切り 長さ1/2千切り 幅1/2スライス スライス ゆでる ルウを作る みじん切り
ベーコン	10g	40g	
にんじん	10g	40g	
たまねぎ	25g	100g	
マッシュルーム	4g	16g	
ホールコーン（冷凍）	5g	20g	
枝豆ペースト	20g	80g	
むき枝豆	5g	20g	
水	60g	240g	
鶏ガラスープ	5g	20g（大さじ1）	
食塩	0.5g	2g（小さじ1/3）	
白こしょう	少々	少々	
ローリエパウダー	少々	少々	
小麦粉	3g	12g（小さじ4）	
バター	1.5g	6g（大さじ1/2）	
植物油	1g	4g（小さじ1）	
牛乳	30g	120g（1/2カップ強）	
生クリーム	2g	8g（大さじ1/2強）	
パセリ	0.6g	2.4g	

【作り方】

- ① 小麦粉、バター、油でルウを作ります。
- ② 鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ 野菜を入れ炒め、水、ガラスープを加え煮る。
- ④ 調味料、ルウ、牛乳を加える。
- ⑤ 枝豆ペーストを加える。
- ⑥ 最後に、ゆでたむき枝豆、生クリーム、パセリを加え仕上げる。

☆枝豆ペーストは、ゆでたむき枝豆や冷凍を使って、ミキサーでペーストにすると楽です。

【栄養メモ】

- ・彩りもきれいで、不足しがちなカルシウムやカリウムの栄養がバランスよく取れます。

※ 献立：セルフドッグ、ゆでキャベツ、枝豆のポタージュ
アセロラゼリー、牛乳

