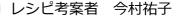


副菜

さつまいものポタージュ





エネルギー	209 kal
タンパク質	4.6 g
カルシウム	125 mg
食塩相当量	2.1g
	,





<工夫点・料理のポイント>富士市の学校給食で人気のポタージュのレシピを参考にして、さつまいもでアレンジしました。野菜のペーストを煮る時は焦げやすいので、火加減に気をつけてください。

材料 2人分量(q)

作り方



調理時間

30分

油	小さじ	1/6(1g)
玉葱		55g
さつまいも	כֿ	70g
水		50g
水		30g
固形ブイミ		1個(4g)
白ワイン		
白コショウ	7 少	々(0.01g)
塩	小さり	ت 1/3(2g)
バター		10g
薄力粉		

薄力粉 大さじ 1 と小さじ 1(10g) 牛乳 185g 生クリーム 5g 砂糖 小さじ 1(3g) クルトン 3g パセリ(乾) 0.2g

- ①玉葱を薄切りにして油で透き通るまで炒める
- ②さつまいもを小さく切ってシリコンスチーマー に入れ、レンジ600wで2分くらい加熱する。
- ③①の玉葱にレンジにかけたさつまいもを加え、水50gを入れて弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ④バターと小麦粉をフライパンに入れ、弱火でとろっとするまで炒めてホワイトルウを作る。
- ⑤③を冷ましてミキサーにかけ、ペースト状にする
- ⑥鍋に水30g、固形ブイヨンを入れ火にかけ、 スープが溶けたら⑤を入れ、ワインを加える。
- ⑦⑥に牛乳と④のホワイトルウを加え、焦げない ように弱火で煮る。
- ⑧塩、白コショウ、砂糖で味を調節し仕上げる。
- ⑨器に盛り付けクルトンとパセリを飾る。