

作ってみよう！ ☆給食レシピ☆

■コーンポタージュ■

★牛乳を使ったレシピ part4 ★



<材料> 4人分

○バター	……10g	○ホールコーン缶	……150g
○たまねぎ	……小1個	○クリームコーン	……150g
○水	……200cc	○牛乳	……400cc
○コンソメ	……小さじ2	○塩こしょう	……少々
		○パセリ	……大さじ2

コーンに限らず、いろいろな野菜をポタージュにすると、野菜や牛乳をたっぷり食べることができます。冬は温かいポタージュで体が温まり、夏はポタージュを冷やしておけば、とても飲みやすく夏バテ気味でも栄養をとることができます。かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、きのこ、ほうれんそう、じゃがいもなど旬のおいしい野菜をポタージュにしてみてください。

<作り方> まずは作り方をよく読んで、しっかり手を洗って作りましょう

1. フライパンにバターを弱火で熱し、たまねぎをじっくり炒める。
2. 水とコンソメを入れてホールコーン缶、クリームコーン缶も加え煮込む。
3. 2の火を止め、少し冷めたらミキサーにかける。（熱々の状態だと飛び散って危険です。）
4. 3を鍋に戻し火にかけ、牛乳を加える。塩こしょうで味を調え、パセリを散らす。

～栄養士のひとこと～

牛乳を使ったレシピ part 1～3がホワイトソースを使うレシピだったので、コーンポタージュはお手軽なレシピにしました。給食では、ポタージュもルーを作って加えています。コーンポタージュはスープの中で1位か2位の人気メニューです。

私は家でよくポタージュを作ります。ミキサーを使うのは面倒なように思いますが、野菜の切り方は大雑把でよいですし、野菜をたくさん食べられますし、なによりおいしいからです。一番好きなのはかぼちゃのポタージュですが、いろいろな野菜で作ります。最近では、旬のアスパラやキャベツで作ったポタージュがおいしかったです。どんな野菜も、たまねぎを炒めて入れると、甘味が増えておいしいので入れるようにしています。半端に余っている野菜をいくつか組み合わせてもよいですね。

*材料の分量・加熱時間などは目安です。また、給食のレシピを家庭で作るやすいものに多少変更しています。