

うさぎぐみ・らいおんぐみの田中さんよりおいしいレシピ教えていただきました

ほうれんそうのポタージュ



野菜が進まない子どもたち。
ポタージュにするとグビグビ飲んでくれるので、
作るようになりました。

材料 ~教えていただいた分量です~

ほうれんそう	1/2束
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	小1個
バター	
水	300cc
牛乳	200cc
コンソメ(固形)	1個弱



作り方

- ①ほうれんそうは柔らかく下ゆでして水気を切り、切っておく。
- ②たまねぎはスライス、じゃがいもはやや厚みのあるいちよう切りにする。
- ③②のたまねぎとじゃがいもをバターで炒める。透きとおってきたら水とコンソメを加え、煮る。
- ④じゃがいもが崩れるぐらいに煮えてきたら①のほうれんそうを加え、ミキサーにかける。
- ⑤ミキサーにかけたら牛乳を加え、味を調える。

☆給食では、コンソメの代わりに鶏がらスープと鶏ひき肉、中濃ソース、塩で味を調えました。



じゃがいもが入ることでとろみがつき、滑らかな舌触りになります。
ほうれんそう以外にもかぶやにんじん、ブロッコリーなどに替えれば、いろいろな野菜のポタージュができそうですね。まだ食べられるようになっていない野菜で、ぜひお試しください。

おいしいレシピを教えていただき、ありがとうございます。

荒川区立汐入こども園

