



# むぎのたね



2025年6月号

野のはな空のとり保育園

## 【人参ポタージュ】

### 【材料】（4人分）

- |            |       |
|------------|-------|
| ・人参        | 中1本   |
| ・玉ねぎ       | 1/2玉  |
| ・バター       | 10g   |
| ・牛乳        | 300cc |
| ・かつお昆布だし   | 400cc |
| ・スキムミルク    | 大さじ1  |
| ・塩         | 小さじ1  |
| ・米粉（又は小麦粉） | 大さじ1  |

素材の甘みを味わう  
栄養満点のスープです！



### 【作り方】

- ① 人参と玉ねぎは皮をむき、薄くスライスする。
- ② 鍋にバターを熱し、人参と玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらだし汁を加えて、よく煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、粗熱をとりミキサーにかける。
- ④ 鍋に戻し、牛乳とスキムミルクを加えて加熱する。
- ⑤ 塩で調味し、水で溶いた米粉を加えとろみをつける。

### ポイント

- ・スキムミルクは牛乳で溶いておくと、だまにならずに仕上がります。
- ・米粉を加えた後は焦げ付きやすいので弱火で温めます。（米粉の代わりに小麦粉も可）
- ・ご家庭にミキサーがない場合は、マッシャーで野菜をつぶしたり、①の工程でおろし金を使ってすりおろしても作れます。ブレンダーやフードプロセッサーでも可能です。