

☆豆乳入りかぼちゃのポタージュ☆

【分量（4人分）】

ベーコン	30g
にんじん	50g（中1/2本）
玉ねぎ	200g（中1個）
かぼちゃ	200g
パセリ（乾燥でもよい）	2.5g（小1本）
バター	12g（大さじ1）
小麦粉	12g（大さじ1と1/3）
豆乳（無調整）	120g
塩	2.5g（小さじ1/2）
こしょう	少々
洋風だしの素	3g（小さじ1）
水	250ml
サラダ油	2g（小さじ1/2）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半分に切って5mm幅に切る。かぼちゃは薄めのいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を入れて弱火で炒め、ルーを作つておく。
- ③ 別の厚手の鍋にサラダ油を引き、ベーコンを入れて軽く炒め、さらににんじん、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ④ かぼちゃを入れて炒め、分量の水を入れて煮る。
(かぼちゃは、半分の量を別の鍋でゆでるか、電子レンジで加熱し、つぶしてから入れてもよい)
- ⑤ 豆乳を入れ、★調味料を加えて味を調整、②のルーを入れて混ぜ、とろみがついたらパセリを加え、火を止める。

給食での工夫

- ・ かぼちゃの約半分の量をかぼちゃペーストで代用し、全体がかぼちゃ色になるように仕上げています。
- ・ バターは、乳不使用の豆乳クリームバターを使用し、アレルゲンに配慮して提供しています。

※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



にんじんと玉ねぎをよく炒め、かぼちゃを入れて煮込むことで、野菜の甘味とうま味を引き出し、おいしく作ることができます。

塩は控えめに入れることで、かぼちゃのやさしい甘味を味わうことができます。

小麦粉を米粉で代用したり、ルーの代わりに水で溶いた片栗粉でとろみをつけたりすると、乳だけでなく小麦にアレルギーのある人でもおいしく食べられます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 140kcal
たんぱく質 4.5g
食塩相当量 0.8g

