

# コーンポタージュ



## 栄養成分 (1人あたり)



3.5	グラム たんぱく質
48	ミリグラム カルシウム
1.0	グラム 食塩相当量

## メモ

- \* 野菜たっぷり、シチューのようなコーンポタージュです。米粉の量を増やすと、さらにとろみがついてコーンシチューとしても食べられます。
- \* 米粉はダマになりにくいですが、煮立ったところに入れるとダマになってしまいます。必ず牛乳や水で溶いてから入れましょう。
- \* スイートコーン缶に合わせた量にしました。給食では8人分程度の量になっています。お好みで調整してください。
- \* 余った米粉は、から揚げなどの衣にも活用できます。油を吸いにくいので、軽い仕上がりになります。

## 材料【作りやすい量】

ホールコーン (缶または冷凍)	80g
スイートコーン (缶)	1 缶(190g)
ベーコン	2 枚
にんじん	1 本
玉ねぎ	1 個
じゃがいも	2 個
サラダ油	小さじ 1
米粉	大さじ 3
牛乳	250ml
コンソメ	小さじ 2
塩	小さじ 1 弱
こしょう	少々
水	500ml



## 作り方

1. 材料を切る。  
ベーコン… 1 cm幅に切る  
にんじん…5mm厚さのいちょう切り  
玉ねぎ…薄切り  
じゃがいも… 1 cm厚さのいちょう切り
2. 鍋に油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。  
(玉ねぎが透き通るくらいまで)
3. にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
4. 水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。途中、沸騰したらあくをとり、コンソメを加える。  
  
おたまの底であくを集めてすくう→
5. ホールコーン、スイートコーンを加える。
6. 米粉に牛乳を入れてよく混ぜたものを鍋に加えて、とろみが出るまでよく混ぜる。
7. 塩、こしょうを加えて味を調える。

