

かぼちゃのポタージュ



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.3	
たまねぎ	40	みじん切り
水	45	
液体スープチキン※	4.5	
かぼちゃ（ペースト）	50	
かぼちゃ	20	角切り
牛乳	65	
粉チーズ	1	
生クリーム	6	
食塩	0.8	
こしょう	0.02	
パセリ（乾燥）	0.01	

※学校給食では液体スープチキンを使用していますが、ご家庭ではコンソメでも代用できます

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<作り方>

- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを焦がさないようによく炒める。
- 水と液体スープチキン、角切りにしたかぼちゃを入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- 牛乳とかぼちゃペーストを加えて加熱する。
- 粉チーズ、生クリームを加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- 仕上げにパセリを加えて完成。

<栄養士からのコメント>



かぼちゃが収穫されるのは夏場ですが、冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。収穫してすぐよりも追熟させたほうが水分が抜けて味もよくなります。かぼちゃには抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCが豊富に含まれていて風邪の予防によい食材です。

ポタージュというと作るのが大変なイメージがありますが、ルウを使わずに作るため手軽に作ることができます。また、牛乳や粉チーズ、生クリームも入っているため、成長期に大切な栄養素であるカルシウムもしっかりとることができます。

