



保育所の給食レシピ 『かぼちゃポタージュ』

《材料(幼児1人分)》

・かぼちゃ	45g	・玉ねぎ	40g
・鶏ミンチ	20g	・バター	4g
・小麦粉	4g	・塩	0.3g
・こしょう	少々	・スキムミルク	6g
・生クリーム	4g	・油	1g

《作り方》

1. かぼちゃは、種を取り、幅2cm、厚さ1cmに切る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. 鍋を熱し油を入れ、玉ねぎ、鶏ミンチを炒め、全体に油がまわったら、かぼちゃも加えひとまぜして、ひたひたの水を入れて煮る。
4. フライパンにバターを入れて火をつけてバターを溶かし小麦粉を加えて中火で炒めてホワイトルーを作る。
5. 3が煮えたら4と、水(湯)溶きしたスキムミルクを入れて塩、こしょうで調味する。
6. 仕上げに生クリームを入れて火を止める。

* 保育所では、ブイヨンは使っていませんが、こくが足りない場合は、コンソメ等をご家庭で加えてください。スキムミルクの代わりに牛乳でも大丈夫です。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	181Kcal
・たんぱく質	8.0g
・脂質	7.9g

