

にんじんポタージュ

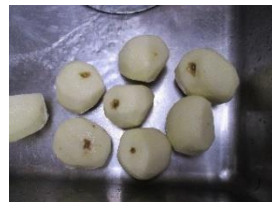
令和4年11月30日

材料	子ども4人分
じゃがいも	小1個
たまねぎ	大1/2個
人参	中1/2個
小麦粉	18g
バター	20g
コンソメ	5.2g
牛乳	160cc
食塩	少々
オリーブ油	適量
水	480cc



作り方

- ① じゃがいも、人参、たまねぎを適当な大きさに切る。水500ccで柔らかくなるまで煮る。
- ② ミキサーで材料の形がなくなるまで、かくはんする。
- ③ バターを溶かし、小麦粉を入れてルーを作る。
- ④ ②を鍋に入れてコンソメ、食塩、牛乳をいれ、温め味を整える。
- ⑤ オリーブ油をいれかき混ぜて出来上がり。



人参・・・東洋医学では五臓を温め、血を補うと言われている人参は、病気の抵抗力をつけるβカロチンが多く含まれ、美容にも効果的です。βカロチンは油と一緒にとると吸収力がアップします。

旬は冬で形が整っていて、硬く引き締まり、濃い橙色の滑らかなものを選びましょう。