キャロットポタージュ

汁もの

たくさんのにんじんを使った、クリーミーなスープです。
にんじんが苦手な子でも食べやすい味付けになっています。にんじんのオレンジ色が引き立ち、とても彩りがきれいですよ！

ナラシド♪

【材料】 大人 4 人分

A. にんじんピューレ

にんじん……100g（にんじん 1/2 本）
砂糖……小さじ 1/2

B. キャロットポタージュ

にんじんピューレ（A）…… できあがり分
玉ねぎ……150～200g（1/2 個）
油……小さじ 1
※米粉……大さじ1
（※米粉代用品：小麦粉…大さじ 1 と 2/3）
コンソメ……固形 1 個
生クリーム……小さじ 2
牛乳……150mL
水……120mL
塩・こしょう……少々
バター……小さじ 1
パセリ……少々

【作り方】

A. にんじんピューレ ※ジッパーつきの袋に入れれば冷凍も OK！

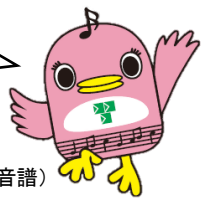
① にんじんの皮をむいて、薄めのいちょう切りにする。
② 鍋ににんじんを入れ、ひたひたの水で煮る。
③ 少し煮たところで砂糖を加えて、さらに軟らかくなるまで煮る。
④ 粗熱がとれたら、ゆで汁ごとミキサーにかける。

B. キャロットポタージュ

① 鍋に油をしき、みじん切りにした玉ねぎが少し茶色くなるまで炒める。
② ①に水、コンソメを加えて煮る。
③ にんじんピューレ、塩・こしょう、牛乳、生クリームを加えてひと煮立ちさせて、落としバターで味を調える。
④ 米粉を水で溶かし、だまにならないように少しずつ加える。
⑤ パセリを加えて出来上がり☆

～米粉を小麦粉で代用する場合～
B キャロットポタージュの作り方①の後に、小麦粉を振り入れ、全体が混ざって粉っぽさがなくなったら、②へ進む。

ぜひつくってみてね！



ソラシノ（16 分音譜）

習志野市学校給食センター 2025.7