

12月の給食 15日(金)

ぶどうパン

牛乳

ししゃもフライ

ポイルドブロッコリー

にんじんポターージュ



【材料 1人分】 にんじんポターージュ

じゃがいも	20g	牛乳	30g
にんじん	30g	豆乳	30g
たまねぎ	20g	脱脂粉乳	6g
炒め油	0.5g	塩	0.8g
ル	小麦粉 2g	こしょう	0.03g
	マーガリン 2g	水	60g

【作り方】

- 1 小麦粉とマーガリンでホワイトルーをつくる。
- 2 じゃがいも・にんじん・たまねぎを薄切りにする。
- 3 にんじんに分量の水から適量を加え、柔らかく煮てミキサーにかける。
- 4 ナベに油を熱し、たまねぎをよく炒め、次にじゃがいもを入れて炒める。分量の水から適量を加え、柔らかく煮て、ミキサーにかける。
- 5 ナベにミキサーにかけた野菜と残りの水を入れ、煮立ったらルーをいれてよく煮込む。
- 6 調味料・牛乳と牛乳でといた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。

【ホワイトルーの作り方】1小麦粉をふるう。2ナベにマーガリンを入れ、中火で溶かす。3弱火にして小麦粉を加えて焦がさないように炒める。4パサパサした状態からとろりとした状態になるまで炒め、火を止める。
※量が少ないと焦げやすいです。市販のルーを使ってもよいでしょう。

