

きゅうしょく しょうかい こめこ  
給食レシピの紹介 米粉のコーンクリームスープ

ざいりょう にんぶん  
〈材料 (4人分)〉

- にんじん (さいの目切り) …… 40g
- たまねぎ (さいの目切り) …… 140g
- じゃがいも (さいの目切り) …… 80g
- ホールコーン …… 80g
- クリームコーン …… 120g
- 豆乳 …… 80cc
- パセリ (みじん切り) …… 4g
- 米粉のホワイトルウ …… 50g
- 洋風だし …… 小さじ1
- A {
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - こしょう …… 少々
  - 白ぶどう酒 …… 小さじ1
  - ローリエ …… 少々



このこ とうにゅう  
米粉と豆乳をつかっていることがポイントだリン☆



つく かた  
〈作り方〉

- ①水100cc ににんじんを入れ、にんじんがやわらかくなったら、たまねぎ、じゃがいもを入れて煮る。
- ②あくをすくい、洋風だしを入れ、ホールコーン、クリームコーンを入れて煮る。
- ③ぬるま湯で溶いた米粉のホワイトルウを入れ、Aの調味料を加えて煮込む。
- ④豆乳、パセリを入れ、出来上がり。