



さつまいものポターージュ

レシピ考案者 今村祐子




エネルギー	209 kcal
タンパク質	4.6 g
カルシウム	125 mg
食塩相当量	2.1g



<工夫点・料理のポイント>富士市の学校給食で人気のポターージュのレシピを参考にして、さつまいもでアレンジしました。野菜のペーストを煮る時は焦げやすいので、火加減に気をつけてください。



材料 2人分量 (g)

作り方  調理時間 30分

油	小さじ 1/6(1g)
玉葱	55g
さつまいも	70g
水	50g
水	30g
固形ブイヨン	1個(4g)
白ワイン	小さじ 1/2 弱(3g)
白コショウ	少々(0.01g)
塩	小さじ 1/3(2g)
バター	10g
薄力粉	
	大さじ 1 と 小さじ 1(10g)
牛乳	185g
生クリーム	5g
砂糖	小さじ 1(3g)
クルトン	3g
パセリ (乾)	0.2g

- ①玉葱を薄切りにして油で透き通るまで炒める
- ②さつまいもを小さく切ってシリコンスチーマーに入れ、レンジ600wで2分くらい加熱する。
- ③①の玉葱にレンジにかけたさつまいもを加え、水50gを入れて弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ④バターと小麦粉をフライパンに入れ、弱火でとろとするまで炒めてホワイトルウを作る。
- ⑤③を冷ましてミキサーにかけ、ペースト状にする
- ⑥鍋に水30g、固形ブイヨンを入れ火にかけ、スープが溶けたら⑤を入れ、ワインを加える。
- ⑦⑥に牛乳と④のホワイトルウを加え、焦げないように弱火で煮る。
- ⑧塩、白コショウ、砂糖で味を調節し仕上げる。
- ⑨器に盛り付けクルトンとパセリを飾る。