

グリーンポタージュ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 青大豆 ペースト	40	流水解凍	①たまねぎはオリーブオイルで色がつかないよう
* 枝豆ペースト	30	流水解凍	炒める。粗熱をとりミキサーでペーストにする。
たまねぎ	40	ザク切り	②青大豆ペーストと枝豆ペースト、①を牛乳と水を
* むき枝豆	3		少量ずつ加えながらよく混ぜる。
オリーブオイル	0.5		③②を釜に移し、焦げないように注意し加温していく。
* 塩	0.5		温まったら塩半量と他の調味料で調味する。
* こしょう	0.01		④十分な温度になったらバターと生クリームを加え
* ローレル粉	0.02		味の確認をする。
* 牛乳	50		残りの塩はこの時点で足りないときに加える。
* スープストック	3.5		☆青大豆ペーストは非常に旨味があるので
水	50		ポタージュベースに適しています。
* バター	1		枝豆ペースト以外でもカブやじゃがいもを茹でて
* 生クリーム	1		ペーストしてもよいでしょう。
			「するりん白花」も使いやすくお勧めです。

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
119	10	7.9	0.6	14	20	0.9	0.6	20	0.12	0.15	1	1.1