

さつまいものポタージュ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*さつまいもペースト	50	流水解凍	①玉ねぎは弱火でじっくり、焦がさないよう炒める。
*するりん白花	25	流水解凍	②するりん白花は熱湯につけ品温をあげておく。
たまねぎ	40	ざく切	③牛乳も加温しておく。
*オリーブオイル	0.5		④①から③と水、クラスメイト、ローリエをミキサー
パセリ	0.4	みじん切	にかけ、よく混ぜる。
*塩	0.3		※この操作を釜で直接行うより機械の力を借りる
*こしょう	0.01		ことをお奨めします。
*ローリエ 粉	0.02		⑤焦がさないよう加温していく。
*クラスメイト	5.5		⑥塩・胡椒で薄めに味付けする。
牛乳	50		⑦温度が上がったら仕上げに生クリームとバターを
*スープストック	1		加えもう一度味見する。
*生クリーム	1		☆さつまいもペースト以外に、かぼちゃやにんじん、
水	35		枝豆や青大豆のペーストを使い、バリエーションを
*バター	1		増やすことができます。

*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
178	6.6	5.4	1.1	146	39	0.9	0.8	43	0.15	0.22	17	3.8