

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★パンプキンスープ★



ルウを作らず本格的なスープが出来上がります。
 米粉はだまにならないので失敗知らずです。
 生クリームは入るとコクがでますが、なくてもOK！
 パセリは乾燥した物も売っていますよ。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
鶏肉	こま切れ	10 g	40 g
たまねぎ	くし切り	25 g	1 個
人参	いちよう	15 g	1/2 本
塩		0.4 g	1.6 g
こしょう		0.02 g	少々
水		65 g	260 g
ブイヨン		1 g	1 個
かぼちゃ	2cm角	25 g	100 g
米粉		2 g	大さじ 1弱
牛乳		45 g	180 g
生クリーム		1.5 g	60 g
パセリ		0.5 g	少々

作り方

- ① 鍋に油を入れ肉を炒める。
- ② たまねぎをよく炒めて人参を加え塩こしょうをする。
- ③ 水、ブイヨンを加え煮る。
- ④ かぼちゃを加え火が通ったら牛乳を入れる。
※ 牛乳の中に米粉を入れて混ぜておく
- ⑤ 最後に生クリーム、パセリを加えて仕上げる。

