



キャロットスープ

☆ 材料（4人分） ☆

じゃがいも	…	130g
たまねぎ	…	170g
にんじん	…	170g
マーガリン	…	小さじ1
牛乳	…	200ml
脱脂粉乳	…	大さじ1強
水	…	小さじ1弱
コンソメスープのもと	…	小さじ1弱
水	…	120ml
塩	…	少々
洋ごしょう	…	少々

*学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は
分量の調整をしてください。

☆ 作り方 ☆

- ① じゃがいもは乱切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは2cmくし切り、にんじんは2cm輪切りにする。
- ③ マーガリンを溶かし、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ④ 湯を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④を牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑥ ⑤にぬるま湯で溶かした脱脂粉乳を入れ、煮る。
- ⑦ 塩、洋ごしょうで味をととのえる。

