

# キャロットスープ

汁物

102kcal / 脂質4.2g / 塩分0.8g



## ワンポイント

カロテン豊富なにんじんの手作りポタージュスープです。

にんじんの甘味ときれいなオレンジ色が特徴です。

ミキサーがない場合は、味噌こし等で代用できます。



### 材料(4人分)

- ・じゃがいも ..... 80g
- ・たまねぎ ..... 160g
- ・にんじん ..... 160g
- ・パセリ ..... 小さじ1強
- ・マーガリン ..... 小さじ1
- ・牛乳 ..... 200ml
  
- ・脱脂粉乳 ..... 大さじ2
- ・ぬるま湯 ..... 大さじ2
  
- ・生クリーム ..... 大さじ1弱
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1+1/2
- ・水 ..... 80～100ml
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 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くし形切り、にんじんは2cm輪切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ マーガリンをとかし、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こむ。
- ⑤ ④を牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑥ ⑤にぬるま湯でとкаした脱脂粉乳、生クリームを入れ、煮る。
- ⑦ パセリを加えて、塩、洋こしょうで味をととのえる。