

田園スープ

<材料 4人分>



マーガリン(バター)	大さじ1と1/4	}	A
小麦粉	大さじ1と1/2		
サラダ油	適量		
ベーコン	1枚		
セロリー	10g		
玉ねぎ	1/2個		
にんじん	中1/3本		
水	240cc		
白こしょう	少々	}	B
ローレル	少々		
スープストック	小さじ1弱		
コンソメ	小さじ1		
さつまいも	1/2本		
牛乳	160cc		
スキムミルク	小さじ4		
食塩	少々		

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅、セロリーは3mm小口切り、たまねぎは3mmスライス、にんじんは3mmいちょう切り、さつまいもは皮付きのまま2cm角に切っておきます。
- ② マーガリン(バター)を溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒めてホワイトルウを作ります(A)。
- ③ フライパンに油を引き、ベーコンとセロリーを炒めて香りを出します。
- ④ 香りが出てきたら、玉ねぎを加え、さらに炒めます。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、にんじんを加え、軽く炒め合わせます。
- ⑥ 炒めたところへ水を入れ、Bの調味料を加えます。
- ⑦ 沸いたところにさつまいもを入れ、6割がた火を通してから、牛乳を入れます。
- ⑧ ふつふつとしてきたら、スキムミルクを加えて沸かし、ホワイトルウAを加えて5~10分煮込みます(お好みで時間は調整してください)。
※少し焦げやすい状態になりますので、お気をつけください。
- ⑨ 味をみて、食塩を加えて、出来上がりです。

<栄養士コメント>

- ・「田園スープ」は、さつまいもの入ったミルクスープです。
- ・手作りルウを使ってコクを出すとともに、少しとろみをつけています。
- ・名前の由来は、わかりませんが、昔から給食で出していた献立です。給食では秋の味覚の時期に出していますので、収穫のイメージが由来なのかもしれません。