

# 野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

## 5月野菜の日献立レシピ

### キャロットポタージュ

1人当たり  
野菜の量  
90g



#### おすすめポイント

人参をたくさん使用することで、人参の甘味を感じることができます。給食では、「春まちにんじん」という岐阜県産の人参ピューレを使ってポタージュにしました。

#### 材料（4人分）

✪にんじん	180g（1本と1/2）
✪たまねぎ	180g（1個）
✪牛乳	150g（3/4カップ）
✪生クリーム	30g（大さじ2）
✪洋風だしの素 （又はコンソメ）	6g（小さじ2）
A	
✪こしょう	少々
✪塩	1.2g（ひとつまみ）
✪ロリエ粉末 （無しでもOK）	少々
✪米粉（又は片栗粉）	10g
✪油	適量
✪有塩バター	4g（小さじ1）
✪パセリ	適宜
✪水	適量

#### 作り方

- ①にんじんは薄切りにして、鍋ににんじんと水を加えて柔らかくなるまで加熱し、粗熱がとれたらミキサーにかけてペースト状にする。（ミキサーがない場合は、マッシャーなどでつぶす）
- ②たまねぎは、薄くスライスし、鍋に油を入れて弱火にかけ、透き通るまでよく炒める。
- ③①のにんじんペースト、牛乳を加え、Aの調味料で味を整える。
- ④水で溶いた米粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤最後に生クリームと溶かしバターを加え、パセリを添える。