

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

キャロットポタージュ

材料（1人分）

にんじん	50 g
たまねぎ	40g
ベーコン	8g
白いんげんペースト	10g
米粉	3.5g
牛乳	40g
サラダ油	0.5g
水	30g
食塩	0.4g
こしょう	0.02g
コンソメ	1.2g
白ワイン	1g
チキンブイヨン	3g
シュレッドチーズ	2g
バター(食塩不使用)	1g
パセリ 乾	0.02g

作り方

- ① にんじんは皮をむき1 cmくらいの厚さに切る。たまねぎは粗みじん、ベーコンは短冊切りにする。
- ② にんじんを水から茹で、やわらかくなったらミキサーでペースト状にする。
- ③ 白いんげんペースト、米粉、牛乳を混ぜ合わせておく。
- ④ バターは溶かしておく。
- ⑤ 釜にサラダ油をひき、ベーコン、たまねぎを炒め、水を加えて加熱し、②とAを加える。
- A ⑥ ⑤に③を加え、焦がさないようにかき混ぜながらチーズ、溶かしバターを加えて煮込む。
- ⑦ 食塩、こしょうで味を調え、パセリをふって仕上げる。

レシピの考案：習志野市立大久保小学校



春夏にんじん

習志野市では、5～6月にかけて収穫される春夏にんじんが特産です。今回使用したのは、彩りが鮮やかで甘いのが特徴とされる品種で、にんじんが苦手な子どもでも食べやすくなっています。

習志野市で収穫されたこの品種のにんじんをたくさん使いポタージュにしました。小麦粉で作るルウではなく、白いんげんペーストや米粉を活用することでにんじん本来の香りや甘味を感じることができ、さっぱりとしたポタージュに仕上がります。子どもたちに大人気の一品です。