

## あま〜いニンジン紅かおりを使った キャロットポタージュ

<< ニンジン嫌いの子供でも食べられます！ >>



### ----- 材 料 (4 人分) -----

あま〜いニンジン紅かおり	2本 (約 300g)
タマネギ	1/2 個
牛乳	250 ml
顆粒コンソメ	小さじ 1
バター	20g
塩	少々
胡椒	少々
パセリ	適量



レシピ制作；栃木県立真岡北陵高校食品科学科  
かけだし料理家高校生 SAKI

### ----- 作 り 方 -----

- ① あま〜いニンジン紅かおり 2本とタマネギを薄く切り、ジップロックに入れて電子レンジの「ゆでやさい」モードなどでやわらかくなるまで加熱する。
- ② 鍋にバターを入れて弱火にかけ、タマネギをしんなりするまで炒める。
- ③ ①のニンジンを入れ、やわらかくなるまで炒める。
- ④ ブレンダーでタマネギとニンジンをペースト状にする。
- ⑤ 鍋にペースト状にしたタマネギとニンジンを戻し、顆粒コンソメ、牛乳を加え、煮る。
- ⑥ 塩とコショウで味を整え、もり付け後に乾燥パセリをふって完成。

### ※POINT

タマネギを焦がさないように注意してください。素材の味を感じられるよう、もったりとしたレシピになっていますが、お好みで水分を加え伸ばしてください。ニンジンのβカロチンは牛乳と一緒に摂取すると吸収率が良くなります。