

さつまいもと豆の 豆乳スープ



たんぱく質や食物せんいなど
栄養豊富な豆やさつまいもを使
った洋風スープです。

豆が苦手な子どもたちも、おい
しく食べられます。



材料【4人分】

ベーコン	30g	
さつまいも	1/2~1/3 本	
ビーンズミックス	60g 程度	
玉ねぎ	100g(1/2 個)	
パセリ	適宜	
A	シチュールウ (顆粒 35g)	2 皿分
	豆乳(無調整)	200ml
	生クリーム	大さじ 2
	食塩	適宜
	こしょう	適宜
サラダ油	小さじ 1/2	
水	600cc (3 カップ)	

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅、さつまいもは15mmのさいの目、玉ねぎは2mmの薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコン、玉ねぎの順に加えて炒める。
- ③ 水とさつまいも、ビーンズミックスを加え、さつまいもが少しやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を止めて A を加えてひと混ぜし、とろみができるまで加熱する。
- ⑤ パセリを加えて仕上げる。

【ワンポイント】

給食では「クリームポタージュ、ベシャメルソース、スキムミルク」の3種類の粉末ルウを混ぜていますが、家庭で作りやすいようにホワイトシチュールウを使ったレシピにアレンジしています。スープなので、シチューよりとろみの少ない仕上がりになります。

また、ビーンズミックスには「ひよこ豆、赤いんげん豆、青えんどう豆」が入っていますが、白花豆やレンズ豆など、お好みの豆を入れてもいいですね。