

米粉ポタージュ



白馬村立白馬南小学校

米粉を使うことでホワイトルーを作る手間がはぶけ、ダマにならずにとろみがつけられ、簡単にできます。

さっぱりとしていて、食べやすいです。

ルーが白いので中にいれた野菜に色が引き立ちます。

所要時間 30分

材料（1人分）

米粉…5 g 玉ねぎ…20 g ジャがいも…30 g にんじん…4 g
ウインナー…7 g 無塩バター…3 g 牛乳…35 g 水…70 g
塩…0.2 g こしょう…0.01 g コンソメ…0.4 g

作り方

- ①野菜、ウインナーを適当な大きさに切る。
- ②鍋にバターを溶かし、①で切った材料を軽く炒める。
- ③②に、水、コンソメを入れて煮る。
- ④牛乳と米粉をよく混ぜておき、野菜が煮えたら加える。
- ⑤沸騰し、とろみがついたら、塩、こしょうで味を調え完成。