

料理名（ ポテトミルクスープ ）



食品名	材料4人分	
サラダ油	適量	
ベーコン	20g	
鶏もも肉	90g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
玉ねぎ	中サイズ1個	
にんじん	1/3本	
じゃがいも	大サイズ1個	
水	200ml	
A	固形スープ	1個
	白ワイン	大さじ1/2
	ホールコーン	50g
	クリームコーン	60g
牛乳	200ml	
上新粉（米粉）	大さじ1強	
バター	5g	
パセリ	適量	

（作り方）

- ① 鶏もも肉はこま切れ、玉ねぎは色紙切り、にんじん・じゃがいもは小さい角切り、ベーコンは短冊切りに切っておく。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ加熱し、ベーコンを炒める。鶏肉、塩、こしょうを加えてさらに炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ④ にんじん、じゃがいもを加えてさっと炒めたら、水を加える。
- ⑤ アクを取り、Aを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 上新粉を牛乳で溶き、⑤の鍋にかき混ぜながら少しずつ入れる。
- ⑦ とろみがついてきたら、バターとパセリを入れる。バターが溶けたらできあがり。

☆料理についてのコメント

小麦アレルギーのお子さんでも食べられるよう、小麦粉の代わりに上新粉でとろみをつけています。上新粉を使うことで、さらっとしたとろみで口当たりが優しく、なめらかに仕上がります。

