

じゃが芋のポタージュ

材料 4人分

- じゃが芋 小1個
- 玉ねぎ 中1個
- バター 10g
- 牛乳 250g
- コンソメ 5g
- 塩 少々
- パセリ 適量
- 水 適量



作り方

- ① じゃが芋はコロコロ、玉ねぎはスライス、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて、じゃが芋と玉ねぎをしっかりと炒める。
- ③ ②に具が少し見える程度の水とコンソメを入れて、蓋をしてじゃが芋が煮くずれるくらいまで弱火で煮る。



コトコト煮る

- ④ 煮えたら火を止めて、フォークでつぶして牛乳を加えて混ぜる。



フォークでつぶす



牛乳でのばす

- ⑤ 再び火をつけて温め、塩で味をととのえる。パセリを散らして出来上がり。



- ・フォークでつぶすのでつぶし残しがありますが、じゃが芋の食感を感じることができますよ。
- ・味をととのえた後に、生クリームを少し入れるとまろやかになり、うま味が増します。
- ・乳アレルギーがある場合は、バターをオリーブ油に、牛乳を豆乳にして作ります。
- ・冷やしてもおいしくいただけます。



ひとくち
メモ

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪





材料 4人分

- 白玉粉 130g
- 絹豆腐 100g
- 水 70g
- A { きな粉 30g
- 砂糖 大さじ2
- 塩 少々



作り方

- ① A を合わせる。
- ② ボウルに白玉粉・絹豆腐・水を入れて混ぜる。
- ③ 耳たぶくらいの固さにこねる。固いときは水を少しずつ入れて調整する。
- ④ ひと口大に丸めて沸騰した鍋に入れていく。

ひと口大に丸める



沈んでいる団子が . . .



浮き上がる



- ⑤ 団子が浮き上がってきたら、あみ杓子ですくって水にとる。



浮いた団子を
すくって水にとる

- ⑥ 団子の水気をきって、①に入れ、きな粉をまぶす。



- ・豆腐を入れることで、柔らかく歯切れよく仕上がります。
- ・きな粉のかわりに甘辛だれ（砂糖と醤油を煮溶かしたものに、水溶性片栗粉でとろみをつけたもの）を作ってからめると甘辛団子になります。
- ・生地をこねたり、丸めたり、親子でおやつ作りを一緒に楽しんでみてはどうですか？
- ・小さいお子様は、団子がのどにつまらないように、団子の大きさや食べる時には気をつけてあげてください。

