

4月 図書コラボ献立 【 おなべ おなべ にえたかな? 】

絵本「おなべ おなべ にえたかな?」から、にんじんスープを紹介します。

きつねのきっこ、いたちのちいといいは、おおばあちゃんにスープの番を頼まれます。「おなべ おなべ にえたかな?」と何
度も味見をしているうちに、お鍋の中は、空っぽになってしまいます。

おおばあちゃんが、がっかりすると思っていると……。

お鍋の言う通り、水を入れ、まめを入れ、コトコト煮込み、仕上げに、タンポポを
入れ、ぐつぐつ言ったら、出来上がり。

おおばあちゃんも、大満足!!



豆のスープは、春の味。

春の香りのするスープ、どんな味がするか気になります。



令和 3 年 4 月 23 日 (金)

【にんじんスープ】

材料	分量(4人分)	作り方
(冷凍)人参ペースト	100	① 冷凍人参ペーストは、湯せんして解凍しておく。
人参	40	② 人参は1.5cmの角切り、パセリはみじん切り、ベーコンは
(冷凍)ミックスビーンズ	80	1.5cmの角切り、玉ねぎは1.5cmの色紙切りにする。
パセリ	適量	③ ベーコンを炒め、玉ねぎ・人参を炒める。
ベーコン	40	④ 野菜が炒まったら、適量の水(鶏がらでだしをとった場合は出し
玉ねぎ	40	汁)を加えて煮る。
牛乳	40	⑤ ④にミックスビーンズを加えて煮る。
生クリーム	12	⑥ 柔らかくなったら、人参ペーストと牛乳を加える。
塩	少々	⑦ 煮えたら、濃度をみながら、調味して味の確認をする。
こしょう	少々	⑧ 仕上げに、生クリームを加え、パセリを散らして出来上がり。
砂糖	少々	 
コンソメ	適量	
鶏がら (スープの素でも OK)	適量	