

# レシピシート

タイトル	県産にんじんのスープ	
使用したブランド農産物	にんじん	
材料(4人前)	にんじん(2~3mmの薄切り)	300g
	玉ねぎ(1~1.5cm角の色紙切り)	60g
	じゃがいも(2~3mmの薄切り後、水洗いする)	50g
	バター	24g
	チキンブイヨン(あまり濃くないもの)	350g
	牛乳(チキンブイヨンと合わせて温めておく)	350g
	塩	小さじ1(4~5g)
	こしょう	少々
		
作り方	① にんじんを大きめの皿に広げて、水を少々ふりかけてラップをふんわりかけて500ワットの電子レンジで8~10分加熱する。(8~9割くらい火が通った状態)	
	② 直径18cmくらいの鍋にバターを入れて弱火にかける。バターが溶けたら玉ねぎを加えてバターをまぶしながらほぐし、水大さじ1(分量外)を加えてフタをする。火加減は極弱火。時々かき混ぜながら、玉ねぎに汗をかかせるイメージでゆっくり炒める。(約6分)	
	③ ②の鍋にじゃがいもを加えて混ぜ合わせ、フタをして2分火を通す。	
		
	④ ①のにんじんも鍋に加え、塩こしょうをして、チキンブイヨンと牛乳を注ぎ強火にする。	
	⑤ 沸騰したらアクをすくい、弱火にして10分煮る。	
⑥ ミキサー(ブレンダー)で2分くらい攪拌し、最後に味を整える。(濃度は牛乳で調整する) ※熱い状態で急に攪拌すると中身が飛び散り、やけどをするおそれがあります。 少し温度を下げ、始めはゆっくり攪拌するようにしてください。		
	 	
調理目安時間	約25分 出来上がり分量約800g	
考案者からのコメント	<p>冬のにんじんは甘みが乗って、とても美味しいです。色の濃いにんじんを選んで、身も心も温まるこのスープをぜひ作ってみてください。</p> <p>しっかりと火を通して煮込むので、にんじん臭さはほとんどなく、にんじん嫌いでも『甘くておいしい』ときっと言うはず!! アレンジとして、埼玉県産のかぶや長ねぎを「作り方③」で加えるとまた違ったおいしさのスープに仕上がります。その時は、加える野菜と同量のチキンブイヨンと牛乳を追加し、塩も足して下さい。</p>	