

## 《汁物》 にんじんポタージュ



にんじんは皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富です。  
佐倉市でもたくさん生産されています。

### ▶材料（4人分）

鶏モモ肉	100g
ベーコン	1枚
にんじん	小1本
たまねぎ	大 1/2個
サラダ油	小さじ1
水	200cc
コンソメ	1個
塩	小さじ1
こしょう	適量
★にんじん	小1本
★水	100cc
バター・小麦粉	各 20g
牛乳	200cc
生クリーム・パセリ	お好みで

### ▶作り方

- ① 鶏モモ肉は一口より小さめに切り、ベーコンは千切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ★のにんじんは適当な大きさに切り、分量の水でゆでてミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ③ バター、小麦粉、牛乳で、ホワイトルーを作る。
- ④ 鍋に油を入れ、①を炒め、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④が柔らかくなったら、塩こしょうで味を整えて、②と③を加える。
- ⑥ 少し煮込んだら、お好みで生クリームを入れる。
- ⑦ 皿に盛り付けるときにお好みでパセリを振る。