

熟年家族の食卓部門 優秀賞

けんこう 健口ポタージュ

材料（4人分）

調理時間：45分

牛乳：400cc、バター：40g、生クリーム：大さじ4、ごぼう：200g
ベーコン：40g、たまねぎ：200g、おくら：4本、小麦粉：大さじ3
コンソメ：1.5個、塩・こしょう：少々

作り方

ごぼうは軽く皮をけずり、小口切りにしてさっと水洗いをし、ざるに上げる。たまねぎはみじん切りに、ベーコンは1cmに切っておく。

ごぼうを2カップの水で15分煮てやわらかくする。やわらかくなったらごぼうを取り出し、ゆで汁は残しておく。

ごぼうを煮ている間にオクラを色よく塩ゆでにし、薄く小口切りにする。バター20gでベーコンとたまねぎを弱火で炒め、ごぼうを入れて焦がさないように炒める。

のゆで汁300cc（足りない時は水を足す）に を入れ、ミキサーにかける。

牛乳を温めておく。

厚手の鍋に弱火で残りのバターと小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ足しながら、なめらかになるまで混ぜる。次ぎに を加えながら中火にして煮る。コンソメを入れ、塩・こしょうで味を整える。

生クリームを5分位にホイップする。

器に を注ぎ分け、 の生クリームを形よく浮かべる。

おくらを美しく散らす。

作者からのメッセージ

歯の問題が多くなった熟年や骨や歯を丈夫にしたい子供に喜んで食べてもらえるカルシウム豊富な乳製品をつかい、食物繊維を取り入れたごぼうのポタージュを作ってみました。

（ 仲南町 和田 千代子さん ）
香川県歯科医師会