

材料		6人分
材 料 名	分量(g)	
じゃがいも	300	g
玉ねぎ	200	g
サラダ油	小さじ1	(4g)
牛乳	600	cc
米粉(調理用)	30	g
コンソメ	6	g
塩	小さじ2	(12g)
こしょう 白	少々	
パセリ	5	g
水	800	cc

料理の特徴

米粉を使ってとろみをつけます。米粉を使うことで全体に均等にとろみがつき、口当たりの良いビシソワーズができます。

ビシソワーズ



- 作り方**
- ①じゃがいもは薄切りにして、水にさらす。玉ねぎも薄切りにする。
 - ②玉ねぎを炒めて甘みを出し、水、じゃがいもを加えて軟らかくなるまで煮る。
 - ③なめらかになるまで、ミキサーにかける。
 - ④米粉を牛乳でといて②を加え、火にかけてとろみをつける。
 - ⑤調味し、こして粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やす。

調理のポイント

☆仕上げに水で溶いた米粉を揚げて、クルトンにしてのせても美味しいです。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
じゃがいも	30	いちょう切り
たまねぎ	20	薄切り
パセリ	1	みじん切り
サラダ油	0.5	
牛乳	50	
米粉(調理用)	3	
乾燥コンソメ	0.6	
食塩	0.8	
こしょう白	0.02	
水	80	
(出来上がり目安量)		160g

- 大量調理時の作り方と調理のポイント**
- ①釜にサラダ油とたまねぎを入れ、焦がさないように透き通るくらいに炒める。
 - ②予定の半分の水とじゃがいもを入れて煮る。
 - ③じゃがいもがやわらかくなったら、ミキサーにかける。
 - ④釜に戻し、水、牛乳の半量を入れる。
 - ⑤残った牛乳に米粉を入れて泡立て器でよく混ぜて、釜に入れる。
 - ⑥味を整えながら、丁寧にかき混ぜる。
- ポイント**
- ・米粉を使うことでじゃがいもの風味がよく出て、あっさりとした出来上がりになります。
 - ・時間が経っても固さが変わりません。
 - ・学校給食では、冷やす所や時間の確保が困難なので、じゃがいものポタージュとして使用できます。