

学校給食のおすすめレシピ

夏野菜をおいしく食べよう！ パンプキンポタージュ

献立の組み合わせく例＞

- ・ごはん
- ・ハンバーグ玉ねぎソース
- ・パンプキンポタージュ
- ・小エビのサラダ
(小袋ドレッシング)
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

バター	5g	水	300cc
ベーコン	2枚	牛乳	200cc
玉ねぎ	120g	市販のクリームシチュールウ	
にんじん	40g		30g
かぼちゃ	200g	塩、コンソメ	少々
じゃがいも	80g		
パセリ	お好みで		

【作り方】

- ① ベーコンは千切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切り。じゃがいもは1cmの角切りに切る。
- ② かぼちゃは皮を剥いて、1/4量を1cmの角切りに切る。残りの3/4量は牛乳で煮て、粗熱がとれたらミキサーにかけておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを焦げないように炒める。火が通ったら、水を加え、じゃがいもと角切りのかぼちゃを煮る。
- ④ かぼちゃとミキサーした牛乳を加え、沸いたらクリームシチュールウを加え、とろみがついたら塩、コンソメで味を整え、みじんぎりのパセリを加える。
(仕上げに生クリームを入れるとさらにおしゃれです。)

