

学校給食のおすすめレシピ

オニオンスープ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ピザトースト
- ・スコッチエッグ
- ・キャベツとアスパラのペペロンチーノ
- ・オニオンスープ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

サラダ油	小さじ1
ベーコン	20g
玉ねぎ	200g
セロリ	30g
にんじん	30g
水	600cc
チキンブイヨン（あれば）	60g

コンソメ顆粒	3.5g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	味をみて
パセリ	1枝分
クルトン	お好みで

【作り方】

- ① ベーコンは5mm幅の千切り、玉ねぎは半分に切って薄切り、セロリは筋を取って薄切り、にんじんは千切りにしておく。
- ② テフロンなど、焦げにくい鍋に油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、セロリ、にんじんを入れ、じっくり炒めます。給食では、少なくとも40分以上じっくり炒めます。最初はたくさんですが、40分炒めるとペタペタになります。焦げそうになったら、少量の水をさしながら炒めると、上手にじっくり炒めることができます。
- ③ 40分じっくり炒めたら、お湯を加え、あくをとる。調味料を加え、仕上げにパセリを加える。
- ④ お好みで、お皿によそったあとにクルトンを加える。