



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★キャロットポタージュ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
たまねぎ	100	
じゃがいも	140	
にんじん	70	
水（ペースト用）	100	1/2カップ
スイートコーン	20	
スープストック	1.2	※洋風だし
牛乳	50	1/4カップ
シチューの素	36	大さじ6
食塩	適量	
こしょう	適量	
水	300	1と1/2カップ
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① たまねぎは5mm幅の薄切り、じゃがいもは厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ② にんじんは3mm幅の薄切りにし、ペースト用の水で柔らかくなるまでゆでる。軽く粗熱を取り、ゆで汁と一緒にミキサーにかける。
- ③ 鍋にサラダ油をひいてたまねぎを色が変わるまでしっかりと炒める。じゃがいもを入れて軽く炒め合わせたら、水を加えてアクをとりながら煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、スイートコーン、②の順に加えて火を通す。スープストック、シチューの素を入れて弱火で煮込む。
- ⑤ 最後に塩、こしょうで味を調え、牛乳を加えて仕上げる。

10月～12月に旬を迎えるにんじんは、寒い時期に甘さが増します。にんじんに含まれるビタミンには目の疲れをとったり、目の病気を防いだりする働きがあります。

