



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。

★ふるさとだんだんクリームスープ★

※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	1/2 個
白ねぎ	40	1/2 本
エリンギ	20	1 本
にんじん	50	1/3 本
さつまいも	50	1/4 本
ブロッコリー	40	小房 4 個
シチューの素	36	大さじ 6
スープストック	1.2	(洋風だし)
塩	少々	
こしょう	少々	
牛乳	30	大さじ 2
水	500	2 と 1/2 カップ

【作り方】

- ①たまねぎは 6mmのスライス、白ねぎは 3mmの小口切り、エリンギは半月切り、さつまいもは 10mmのいちょう切り、にんじんは 6mmのいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて下茹でをしておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、たまねぎ、白ねぎの順で加えてあくをとりながら煮る。にんじんに火が通ったら、さつまいもとエリンギを加える。
- ③さつまいもに火が通ったら A で調味し、①のブロッコリーと牛乳を入れて仕上げる。



地元で収穫されたおいしい食材がたくさん入っているクリームスープです。
地元の生産者さんや自然の恵みに「だんだん」と感謝しながら
味わってほしいふるさとの魅力が詰まった献立です。

