



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。

★グリーンポタージュ★

※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	80	
にんじん	40	
じゃがいも	140	
グリーンピース	60	
水 (ミキサー用)	100	1/2カップ
スープストック	1.2	※洋風だし
シチューの素	36	A
スキムミルク	12	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	400	2カップ

【作り方】

- ① たまねぎは5 mm幅の薄切り、にんじんは3 mmのいちよう切り、じゃがいもは1 cmのいちよう切りにする。
- ② グリンピースは下茹でし、10粒ほど仕上げ用に取っておく。残りは、水 (ミキサー用) と一緒にミキサーにかける。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて、アクをとりながら煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、ミキサーにかけたグリーンピース、Aを加えて弱火で加熱する。
- ⑤ 最後に塩、こしょうで味を調え、仕上げ用に取っておいたグリーンピースを散らす。



グリーンピースは若いえんどう豆のことで、5月から7月にかけて一番おいしく、栄養満点です。ビタミンや食物繊維を多く含み、季節の変わり目の体調管理にもおすすめです。

