



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。

★アスパラガスのクリームスープ★

※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
グリーンアスパラガス	60	3本
たまねぎ	100	1/2個
にんじん	40	1/4本
ぶなしめじ	40	1/2株
じゃがいも	100	1個
油	2	小さじ1/2
顆粒コンソメ	1.2	小さじ1/2
ホワイトルウ	★ 36	大さじ2と小さじ1程度
塩	少々	
こしょう	少々	
スキムミルク	12	大さじ1程度
水	500	2と1/2カップ

【作り方】

- ① グリーンアスパラガスは、固い根元を3cmほど切り落とし、2cm幅に切り下茹でをしておく。
たまねぎはくし切り、にんじんとじゃがいもは、5mmのいちよう切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
- ② 鍋に油を入れ、たまねぎをしんなりするまで炒める。
にんじん、じゃがいも、しめじを加えてさっと炒める。
水を加え野菜に火を通す。あくをとりながら★で調味する。
- ③ 少量のお湯で溶いたスキムミルクを入れて、煮立ったらグリーンアスパラガスを入れ、出来上がり。



アスパラガスには、ビタミン類がたくさん含まれており、疲れやすいこの時期にはぴったりの免疫力を高める効果もあります。

購入するときはは太めで穂先が開いていないものを選びましょう。