

上郡町学校給食 レシピ集

<キャロットポタージュ>

材料	量(4人分)
ベーコン	35g
人参(ペースト用)	120g
じゃがいも	140g
たまねぎ	80g
人参	30g
パセリ	少々
米粉	大さじ1と1/2
生クリーム	小さじ1
牛乳	1/2カップ
コンソメ	適量
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- 1、ペースト用人参はミキサーにかけるか、おろし金ですりおろします。じゃがいも、人参は1口サイズに切り、たまねぎはくし切りにします。
- 2、コンソメと水で煮込み、火が通ったら牛乳と生クリームを加え、米粉でとろみを付けます。
- 3、パセリをちらし、塩こしょうで味を調えたら完成です。

<豚キムチ>

材料	量(4人分)
豚肉	120g
たまねぎ	100g
もやし	100g
キムチ	80g
にら	20g
薄口しょうゆ	少々
塩	少々



<作り方>

- 1、たまねぎはくし切りにし、にらは3cm幅くらいにカット。キムチの汁は切っておきます。
- 2、豚肉を炒め、残りの具材も加えます。最後にしょうゆ、塩で味を調えて完成です。