



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



かぼちゃのポタージュ

<かぼちゃのポタージュ>

平成29年7月18日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鶏もも肉	10.0 g	マーガリン	4.0 g
西洋かぼちゃ	35.0 g	牛乳	20.0 g
玉ねぎ	40.0 g	塩	少々
じゃがいも	20.0 g	こしょう	少々
パセリ	1.0 g	サラダ油	1.0g
小麦粉	4.0 g	洋風スープ	70.0 c c

〔作り方〕

かぼちゃ…皮をむき短冊切り
玉ねぎ…小口切り
じゃがいも…いちょう切り
パセリ…みじん切りにし水にさらす

☆いいかぼちゃの見分けポイント☆

- ・形が整っていて色むらがない
- ・ずっしりと重い
- ・ヘタがかたい
- ・切ったときにかたい
- ・中の種の部分が溶けかかっているものは古い

- ① かぼちゃをひたひたのスープで煮、ミキサーにかける
- ② 小麦粉・マーガリン・牛乳でルウを作る
- ③ サラダ油を熱し鶏肉を炒め、塩・こしょうし、玉ねぎを入れて透き通るまでよく炒め、じゃがいもを加えよく炒め、残りのスープを加える
- ④ 材料が柔らかくなれば、①と②を入れ味を調べ、パセリを加え仕上げる

