

学校給食レシピ

米粉のポタージュスープ



<献立組み合わせ例>

- コッペパン
- 米粉のポタージュスープ
- 鮭のマスタード焼き
- ごぼうサラダ
- 牛乳

<材料(1人分)>

食材	分量	下ごしらえ
たまねぎ	20g	千切りにする
にんじん	15g	薄い銀杏切りにする
カリフラワー	20g	食べやすい大きさに小房に分ける
じゃがいも	20g	一口大に切る
しめじ	10g	石づきを取ってほぐす
コーンクリーム	20g	
豆乳	15ml	
米粉	1.5g	少量の水で溶いておく
コンソメ	1.5g	
水	150ml	

<作り方>

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水を入れ、にんじんを柔らかく煮る。
- たまねぎ、じゃがいもを加え、さらに加熱する。
- カリフラワー、しめじを加え、火が通ったらコーンクリーム、豆乳を加え、コンソメで味を調える。
- 水で溶いた米粉を少量ずつ加え、適度にとろみをつける。

<献立・調理のポイント>

- バターや生クリームを使わず、コーンクリームと豆乳で仕上げる体にやさしいポタージュスープです。
 - 小麦粉のかわりに米粉でとろみをつけるので、お米の消費拡大にもつながります。
- 給食では兵庫県産の米粉を使っています。

★具に使う野菜やいも類は、その季節の旬の食材に変えて作ることができます。

(大根や白菜、ブロッコリー、さつまいも、かぼちゃなど)

<栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
68kcal	2.5g	0.6g	16mg	0.5mg	0.7g