給食レシピ紹介

２０２３年５月３０日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | 丸パン |
| 主菜 | 鶏肉のハニーマスタード焼き |
| 副菜 | フレンチサラダ |
| **汁物** | **アスパラのクリームスープ** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| ベーコン | 6 | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | 0.6 |  |
| 水 | 適量 |  |
| たまねぎ | 24 | スライス |
| にんじん | 12 | ５ｍｍいちょう |
| じゃがいも | 36 | さいの目 |
| アスパラガス | 12 | ななめ切り |
| 調理用牛乳 | 36 | 温める |
| 野菜ブイヨン | 1.4 |  |
| ベシャメルソース　　　　 | 　　12 | ルウとく |
| 白こしょう | 少々 |  |
| しお | 0.3 | （ベシャメルソースの味を見て、調整する） |
| 無塩バター | 　　　0.6 |  |

【作り方】

1. ベーコンは酒につけこみ下味をつける。
2. 鍋にベーコンを入れ炒めて、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、水を入れて煮る。煮えてきたらアスパラガスを加え、ルウと牛乳、調味料を入れる。
3. 仕上げに落としバターを入れたら完成。

＜ポイント！＞

・アスパラガスの旬は、5月中旬から6月頃です。また調理法を工夫することで、白いスープベースには、鮮やかな緑が入るときれいで存在感もあります。旬の時期に旬の野菜を食べると、より美味しく感じられます。

・牛乳は、全体がまろやかでクリーミーな味に仕上げてくれる役割があります。また、バターでより濃厚になり、最後に入れることで風味を閉じ込めてくれます。

・スープもさらっとしているので食べやすいと思います。夏の暑い時は、冷製クリームスープにアレンジしてもいいですね。また、給食ではアスパラガスを使用しましたが、別の旬の野菜に変えてもいろんな味で楽しめますね。