



かぼちゃポタージュ



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー220kcal/たんぱく質 8.6g/塩分 1.2g



夏が旬！甘さがつまった 「かぼちゃポタージュ」

私たちがよく目にするのは、西洋かぼちゃという種類で、甘みが強くホクホクとしているので、どんな料理にも合います。

生のかぼちゃと、かぼちゃペーストの2種類を使って作るのが、給食のおいしさのポイントです。かぼちゃの甘みとおいしさが味わえるメニューを召し上がれ♪

材料(4人分)

● とりもも肉	40g
● 玉ねぎ	中 1 個
● かぼちゃ	1/5 個
● かぼちゃペースト	200g
● 牛乳	160ml
● チーズ	20g
● スキムミルク	大さじ3
● シチューの素	40g
● 塩	小さじ1/3
● こしょう	少々
● サラダ油	小さじ1
● 水	400ml
● パセリ	少々

(水の量は、味やかたさを見て調節してください。)

作り方

- 1 とり肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2cmの角切りにする。チーズは細かくきざんでおく。パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、とりもも肉を色が変わるまで炒める。玉ねぎを加えて水を入れて煮る。
- 3 玉ねぎが柔らかくなったら火を止め、かぼちゃペースト・塩・こしょう・スキムミルク・シチューの素・チーズを入れてよく混ぜる。
- 4 再び火をつけて牛乳とかぼちゃを加え、こがさないようによく混ぜながら弱火で煮込む。かぼちゃが柔らかくなったら、色どりでパセリを加える。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みて調節してください。



【献立例】

うずまきパン/牛乳/かぼちゃポタージュ

ブロッコリーとウインナーのソテー/オレンジ

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー846kcal/たんぱく質 30.4g/塩分 2.6g