

学校給食レシピ紹介



クマラスープ<ニュージーランド>



材 料 1人分

サラダ油	1 g	牛乳	50 g	
鶏むね肉 (小間)	10 g	牛乳	15 g	
カレー粉	0.2 g		米粉	4 g
たまねぎ (スライス)	30 g		脱脂粉乳	2 g
にんじん (せん切り)	10 g	食塩	1 g	
さつまいも (1.5 cm角)	20 g	こしょう	0.01 g	
水	50 g			
鶏ガラスープ (液体)	15 g			

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉・カレー粉を炒めます。
2. 肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじんを加えます。
3. 分量の水・鶏ガラスープを入れ煮こみます。
4. さつまいもを加え、やわらかくなったら牛乳を加えます。
5. 牛乳で溶いた米粉・脱脂粉乳を加え20分程度煮込みます。
6. 塩・こしょうで味をととのえ一煮立ちしたら火を止めます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今年度は大阪万博開催にちなんで、世界の料理を実施しています。
- 毎月レシピをご紹介しますので、是非お家でも作ってみてください。