

給食センターからこんにちは
12月の小学校の献立より...

☆平成27年12月3日(木)の給食紹介☆

小学校 エネルギー:650kcal たんぱく質:26.3g 脂質:22.9g 塩分:3.3g

★主食:食パン(チョコクリーム)

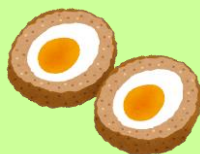
☆主菜:スコッチエッグ

きのこソースかけ

★副菜:花野菜サラダ

☆汁物:スコッチブロス

★飲み物:牛乳



世界の味巡り～イギリス～

イギリスの美味しいもの紹介

☆スコッチエッグ

挽肉に玉葱を混ぜたものでゆで玉子を包み、パン粉の衣をつけて油で揚げた料理です。

☆スコッチブロス

スコッチブロスは、「スコットランドのブロス(スープ)」という意味です。その名の通り、イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理です。

☆☆☆☆給食レシピ紹介「スコッチブロス」☆☆☆☆

肉や野菜、大麦を入れてコトコトと煮たシンプルなスープです。本場では、ラム肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作りました。

材 料 (4人分)

- ・鶏もも肉(1cmカット) 80g
- ・ベーコン(せん切り) 1枚
- ・玉ねぎ(短いスライス) 2分の1個
- ・セロリ(ななめスライス) 5分の1本
- ・にんじん(いちょう切り) 2分の1本
- ・じゃが芋(厚めいちょう切り) 1個
- ・かぶ(厚めいちょう切り) 2個
- ・白いんげん豆(水煮) 60g
- ・押し麦 大さじ2
- ・チキンブイヨン 適量 (350~400cc)

- A
- 〔 顆粒コンソメ 小さじ1
 - 〔 塩 小さじ3分の2
 - 〔 こしょう/ローリエパウダー 各少々

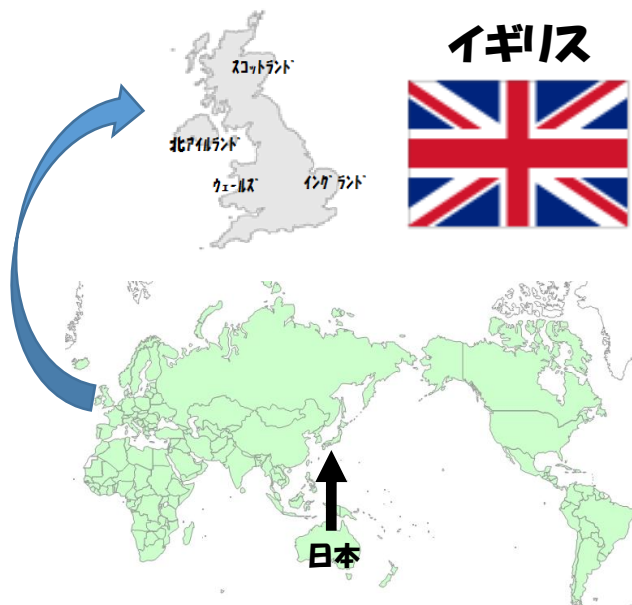
★子どもたちからは、「押し麦の食感がおもしろい、おいしい」といった感想が出ました♪

作 り 方

- ① 押し麦は、ざっと洗い、ざるで水けをきっておく。
- ② 鍋に鶏肉とベーコンを入れ、玉ねぎ、セロリ、にんじんの順に炒める。
- ③ チキンブイヨンを入れ、じゃが芋、押し麦を入れる。少ししてからかぶ、白いんげん豆を入れてさらに煮込む。
- ④ 押し麦がやわらかくなったら、調味料Aを入れ、味をととのえる。

★ご家庭では材料を炒める際、少量のオリーブ油で炒めた方が焦げにくく、おいしく作れるかと思います。

★かぶの葉も準備できたら、仕上げに入れるというどりもよく仕上がります。



スコッチブロス