

# 給食レシピ紹介



## 【キャベツのミルクスープ】

料理用のワインがない時は、  
入れなくてもいいです。

### ★材料（5人分）

ベーコン	50g	クッキングワイン	7g
バター	5g		
玉ねぎ	100g	・・・せん切り。（もしくはさいの目切り）	
にんじん	40g	・・・いちょう切り。（もしくはさいの目切り）	
しめじ	30g	・・・ほぐして、包丁を入れる。	
キャベツ	200g	・・・一口大に切る。	
枝豆（むき身）	30g		
米粉	20g	米粉は、冷たい牛乳で溶いておく。	
牛乳	200g	無調整豆乳	50g
	水	350g	・・・様子を見ながら増やして下さい。
塩	3g	こしょう	0.25g
チキンガラスープ	15g	・・・給食は、液体です。	
生クリーム	15g	・・・仕上げに入れる。	

### ★作り方

- ①鍋を点火し、ベーコンを炒める。（こげつく時は、油を入れて炒める。）クッキングワインを入れる。バターを入れ、玉ねぎを15分間炒め、甘みを出す。その時、塩、こしょうを半量入れる。
- ②①に人参、しめじを入れて炒める。半量のキャベツを、サッと炒めて、水を入れる。少しアクを取り、チキンガラスープを入れて煮こむ。塩、こしょうを入れる。
- ③米粉は、半量の牛乳で溶いておく。人参が煮えたら、残りの牛乳を入れて温度を下げる。牛乳で溶いた米粉を少しずつ入れ、弱火で優しく混ぜる。少しとろみが出てきたら、豆乳、枝豆、キャベツを入れる。
- ④さらに、弱火で混ぜながら、味をなじませる。仕上げに、生クリームを入れて出来上がり！

### ★アレンジいろいろ

- ・給食では、米粉を使ってシチューなどのクリーム系のおかずを作ります。口当たりが、さらりとして食べやすいです。
- ・じゃがいもやコーンを入れて、作る時もあります。
- ・ベーコンの代わりに、鶏肉やウィンナーを入れてもいいですね。