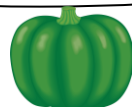




作ってみませんか？
 作るよまの学校給食

9月 福山市立〇〇小学校

かぼちゃのポタージュ



材料（4人分）		作り方
鶏肉（一口大）	120g	① 鍋にバターを熱して小麦粉を振り入れルウを作っておく。 ! <u>分量内の水又は牛乳を少し入れると作りやすいです！</u> ② 別の鍋に油をひき、鶏肉を入れて炒め玉ねぎを加えて、塩、こしょうをする。 ③ ②ににんじん、かぼちゃの順に炒め水を加えて煮る。 ④ ③にとうもろこしを加えて、材料が煮えたら牛乳を加えて煮る。 ⑤ ①のルウを加えてとろみをつけ、最後に生クリームを加えてパセリを散らす。
玉ねぎ（角切り）	1/2 個	
にんじん（いちょう切り）	1/3 本	
かぼちゃ（角切り）	1/6 個	
とうもろこし（粒）	40g	
パセリ	少々	
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
生クリーム	20ml	
牛乳	80ml	
水	120ml	
小麦粉	ルウ 大さじ2強	
バター		20g

ひとこと Memo

夏の太陽を浴びて育ち、冬まで保存ができるかぼちゃは、「太陽の缶詰」とも呼ばれています。カロテンやビタミンCがたっぷりで、煮物だけでなく、スープにしてもおいしいです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	193kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.6g

