

カナダ



# グリーンポタージュ

G7献立  
堺市学校給食

カナダでは、寒い冬を乗り越えるために「ピースープ」が食べられています。スプリットピーと呼ばれる半分に割れた乾燥エンドウ豆をふんだんに使う伝統的な家庭料理です。給食ではグリーンピースのうらごしを使ったポタージュスープを提供しています。

## 【材料】（4人分）

|                |              |            |
|----------------|--------------|------------|
| 鶏肉…40g         | にんじん…40g     | たまねぎ…120g  |
| じゃがいも…120g     | クリームコーン缶…40g |            |
| グリーンピース裏ごし…40g | 牛乳…120ml     | 粉末チーズ…大さじ1 |
| ホワートルウ…25g     | 油…小さじ1       |            |
| コンソメのもと…小さじ1   | 塩・こしょう…少々    | 水…680ml    |

## 【作り方】

- ① にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、じゃがいもはいちょう切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ④ 水・じゃがいもを入れて煮、沸騰したらアクをとる。
- ⑤ コンソメのもとを入れ、グリーンピース裏ごし・クリームコーンを入れ、ホワートルウ・粉末チーズ・牛乳を入れ、とろみがでてきたら、塩・こしょうで調味し、仕上げる。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています  
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください