

カナダ



ピーススープ

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裏ごしを使ったスープを提供します。



【材料】（4人分）

ボンレスハム…40g	レンズ豆…35g	にんじん…60g
たまねぎ…160g	グリーンピース裏ごし…40g	
油…適量	コンソメのもと…10g	
塩・こしょう…少々	水…800ml	

【作り方】

- ① ボンレスハムは一口大に、にんじん・たまねぎは角切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、ボンレスハムを炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 水を入れて煮、沸騰したらアクをとり、コンソメのもとを入れる。
- ⑤ レンズ豆・グリーンピース裏ごしを加え、塩・こしょうで調味して仕上げる。

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