

イギリス



スコッチブロス

G7献立
堺市学校給食

スコッチブロスには肉や野菜、大麦や豆などの穀物がたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。本場ではラム肉を使って作りますが、給食では鶏肉・押し麦を使って作ります。

【材料】（4人分）

鶏肉…80g	キャベツ…60g	セロリ…12g
にんじん…60g	たまねぎ…80g	押し麦…20g
油…適量	パセリ…適量	コンソメのもと…10g
塩・こしょう…少々	水…800ml	

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、セロリは小口切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ セロリ・にんじん・たまねぎを入れて炒める。
- ④ 水を入れて煮、コンソメのもと・押し麦・キャベツを入れて煮る。
- ⑤ 押し麦が柔らかくなったら、塩・こしょうで調味し、パセリを加えて仕上げる。

※押し麦は柔らかくなるの15分～20分程度かかります。



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