

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いますが、給食では鶏肉・押し麦・白いんげん豆の水煮を使ったスープを提供しています。

【材料】（4人分）

鶏肉…80g	白いんげん豆水煮…40g	キャベツ…60g
セロリ…4g	にんじん…20g	たまねぎ…40g
押し麦…20g	油…小さじ1/2	コンソメのもと…小さじ1
淡口しょうゆ…大さじ1		塩・こしょう…少々
水…800ml		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。セロリは小口切り、にんじんとたまねぎは小さめの角切りにする。
 - 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・白いんげん豆・押し麦を入れて煮る。
 - ⑤ 材料が柔らかくなったら、キャベツを入れてさらに煮る。
 - ⑥ 淡口しょうゆ・塩・こしょうを入れて仕上げる。
- ※押し麦は柔らかくなるのに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