

～ 阿見町 地場産物使用レシピ紹介 ～



バターナッツかぼちゃのクリームスープ



○使用した地場産物・・・

バターナッツかぼちゃ

○阿見町での収穫時期・・・9月頃



○特徴・・・

ナッツのような甘さと、ねっとりとしたなめらかな食感です。

<栄養価(1人当たり)> エネルギー 178kcal たんぱく質 7.6g 脂質 10.2g 食塩相当量 0.9g>

【材料 4人分】

鶏こま肉	80g
玉ねぎ	120g
人参	60g
バターナッツかぼちゃ	150g
かぼちゃペースト	60g
乾燥パセリ	適量
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	480cc
洋風だし	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは半分に切り、うすくスライス、人参はいちょう切り、バターナッツかぼちゃは1/4にカットして、うすくスライスする。
- ② 鍋にバターを溶かし、鶏肉と玉ねぎ、人参を炒める。火が通ってきたら、小麦粉をふりかけ、さらに炒める。かぼちゃペーストを加え、他の具となじませ、ひたひたになるくらい水を加え加熱する。
- ③ 火が通ってきたら、牛乳と洋風だしを加える。塩こしょうで味をととのえ、器に盛り付け、乾燥パセリをちらして出来上がり



☆献立例☆

- ・コッペパン・牛乳・オムレツ
- ・グリーンサラダ
- ・バターナッツかぼちゃのクリームスープ



阿見町立学校給食センター