



11月の  
野菜たっぷり  
メニュー

# 根菜のクリームスープ

給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。ここでは、給食センターでどのように作られたか紹介します！

① 野菜の皮をていねいにむきます。



③野菜は、ゴミや虫がついていないか確認しながらしっかり洗っていきます。



②メニューにあわせて形や大きさを変えていきます。



④今日の野菜は全部で約180kg使いました。

⑤肉を炒めてたまねぎ、にんじんを炒めます。その後、他の野菜も入れ、煮ていきます。



## できあがり！！

仕上げに、色よくゆでたブロッコリーを加えて完成です。



今日のメニュー: コッペパン・ハンバーグのデミグラスソースかけ・ほうれん草とキャベツのソテー・根菜のクリームスープ・牛乳



ご家庭でも作ってみてください！  
根菜のクリームスープ  
～11月6日の給食から～

- < 材料 > (4人分)
- |       |      |         |                  |
|-------|------|---------|------------------|
| ・油    | 小さじ1 | ・ブロッコリー | 40g              |
| ・とり肉  | 40g  | ・ホワイトルウ | 4かけ<br>(市販品 4人分) |
| ・たまねぎ | 1/2個 | ・牛乳     | 150ml            |
| ・にんじん | 1/3本 | ・生クリーム  | 小さじ2             |
| ・大根   | 40g  | ・塩・こしょう | 少々               |
| ・れんこん | 40g  |         |                  |

- < 作り方 >
- ①とり肉は小さめの一口大に切る。たまねぎ、にんじん、大根、れんこんは1.5cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さっと下ゆでしておく。
  - ②鍋に油を敷き、とり肉を炒める。たまねぎも加えて炒め、にんじん、れんこん、大根も加えて炒め、水300mlを加えて煮る。
  - ③具材に火が通ったら、火を止めてホワイトルウを入れて溶かす。
  - ④牛乳を加えて再び温め、塩こしょうで味をととのえ、仕上げに下ゆでしたブロッコリー、生クリームを加える。