

コーンポタージュ

リクエストメニューの超定番です。
冷たい牛乳が飲みにくい季節にいかがですか。

冬にオススメ!

◆ 材料 (4人分)	g
たまねぎ	88
ホールコーン	28
クリームコーン	40
いんげん豆ペースト	20
パセリ	少々
牛乳	240
生クリーム	32
コーンクリームスープ	56
塩	0.6
こしょう	少々
炒め油	適量



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

牛乳 生クリーム いんげん豆

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

たまねぎ コーン パセリ

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

油

◆ 作り方

- 1 たまねぎは1cmの角切り、パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋に油をひき、たまねぎを焦がさないようにしんなりするまでよく炒める。
- 3 水・牛乳・ホールコーン・クリームコーン・いんげん豆ペースト・生クリームを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 コーンクリームスープ・塩・こしょうで味を調え、仕上げにパセリをちらす。

呂楽町の学校給食では各学校・幼稚園から、リクエストメニューを提出していただいておりますが、その中で一番多くリクエストされているのが、コーンポタージュです。以前は、たまねぎもいんげん豆も入っていませんでしたが、使用する食品があまりに少ないため、こっそりたまねぎといんげん豆ペーストを加えました。それでも人気は変わらず、喜んで食べていただいております。

