

今月のおすすめ献立

(5月分)

献立名

ベーコンとニョッキのクリームスープ



材料名

(1人分)

ベーコン	15 g	牛乳	35 g
にんじん	10 g	生クリーム	5 g
じゃがいも	20 g	小麦粉	3 g
ニョッキ	25 g	バター	3 g
むき枝豆	7 g	コンソメ	1 g
コーン	5 g	塩・こしょう	少々
たまねぎ	20 g		

作り方

(レシピ)

- ① ベーコンは一口大、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは乱切り、たまねぎはうす切り、枝豆はゆでておく。
- ② フライパンを熱し、バターを入れ、溶けたら小麦粉をふり入れ、20分ほど混ぜ続け、ホワイトルーを作る。(市販のシチュールーでもOK)
- ③ 鍋を熱し、ベーコンを入れて、ベーコンの脂で炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れ、しんなりするまでさらに炒める。
- ⑤ じゃがいも、コーンを入れ、ひたひたの水を加え、コンソメを入れて煮る。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったら、火を止め、牛乳、ルーを加え、混ぜてから、火をつける。

	⑦ とろみがついたら、ニョッキ、枝豆、コーンを加え、塩こしょうで味を整えたら、最後に生クリームを加えて仕上げる。
--	--

献立の特長	<p>「ニョッキ」という言葉を聞いたことがありますか。</p> <p>ニョッキはイタリア語で「団子」を意味し、じゃがいもと小麦粉が入ったパスタの一種です。給食では初めてのメニューです。</p> <p>ニョッキやマカロニをスープに入れると手軽にボリュームアップできます。スーパーでもパスタコーナーに売っていますので、作ってみてください。</p>
-------	---