

汁物

長ねぎのポターージュ



料理の特徴

長ねぎの風味や甘味が楽しめるポターージュです。長ねぎが旬の時期にぜひ作って欲しい味わい深い一品です。

エネルギー144kcal、食塩相当量 1.1g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

油	小さじ1/2
長ねぎ	100g（1/2本）
水	200g（1カップ）
じゃが芋	240g（小2個）
油	小さじ1/2
とり肉（もも肉）	120g
にんじん	50g（1/4本）
水	50g（1/4カップ）
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
牛乳	200g（1カップ）
生クリーム	大さじ1
パセリ	小さじ1

作り方

- 1 長ねぎは斜め切り、じゃが芋は चौ切り、にんじんは5mm 角のさいの目切りにする。
- 2 パセリはみじん切りにする。とり肉は小さめに切る。
- 3 鍋に油を熱し、長ねぎをやわらかくなるまで炒め、水を加えてじゃが芋を入れて煮る。
- 4 じゃが芋が煮えたら、火からおろして粗熱をとり、ミキサーにかける。
- 5 別の鍋に油を熱し、とり肉を炒める。にんじんを加えて更に炒め、水を入れて煮る。塩とこしょうで調味する。
- 6 4を入れ、牛乳を加えて煮る。仕上げに生クリームを入れてパセリをちらす。

給食の献立（中学校）



ごはん

豆腐ハンバーグ

コーンソテー

長ねぎのポターージュ

牛乳

※給食では、とろみがしっかりつくように米粉を加えています。

*長ねぎの代わりに、キャベツや白菜、玉ねぎを使用してもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会