

汁物		スコッチブロス																													
		料理の特徴 スコットランドの代表的な家庭料理で、羊肉や野菜、大麦などが入った具たくさんのスープです。 給食では、羊肉の代わりにベーコンやとり肉を使用して提供しています。																													
エネルギー61kcal、食塩相当量 0.9g																															
材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。 <table><tr><td>油</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>ベーコン</td><td>8 g（薄切り1／2枚）</td></tr><tr><td>とり肉</td><td>40 g</td></tr><tr><td>（もも又はむね皮なし）</td><td></td></tr><tr><td>セロリ</td><td>12 g（1／7本）</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>40 g（大 1／5本）</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>60 g（小 1／2個）</td></tr><tr><td>水</td><td>600 g（3 カップ）</td></tr><tr><td>押麦</td><td>20 g（大さじ2程度）</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>100 g（2 枚弱）</td></tr><tr><td>塩</td><td>小さじ 1／3 強</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>洋風スープの素（粉末）</td><td>小さじ 1</td></tr><tr><td>パセリ</td><td>2 g（少々）</td></tr></table>		油	小さじ 1	ベーコン	8 g（薄切り1／2枚）	とり肉	40 g	（もも又はむね皮なし）		セロリ	12 g（1／7本）	にんじん	40 g（大 1／5本）	たまねぎ	60 g（小 1／2個）	水	600 g（3 カップ）	押麦	20 g（大さじ2程度）	キャベツ	100 g（2 枚弱）	塩	小さじ 1／3 強	こしょう	少々	洋風スープの素（粉末）	小さじ 1	パセリ	2 g（少々）	作り方 1 ベーコンは 1 c m幅、とり肉は小さめに切る。セロリは粗みじん切り、にんじん、たまねぎは 1 c m角のさいの目切り、キャベツは 0.5 c m幅の短冊切り、パセリはみじん切りにする。 2 鍋に油を入れてベーコン、とり肉を炒める。セロリを加えて更に炒め、にんじん、たまねぎを加える。 3 たまねぎが透き通ってきたら、水、押麦を入れ、煮込む。 4 キャベツを加えて塩、こしょう、洋風スープの素で調味する。 5 パセリを散らして仕上げる。	
油	小さじ 1																														
ベーコン	8 g（薄切り1／2枚）																														
とり肉	40 g																														
（もも又はむね皮なし）																															
セロリ	12 g（1／7本）																														
にんじん	40 g（大 1／5本）																														
たまねぎ	60 g（小 1／2個）																														
水	600 g（3 カップ）																														
押麦	20 g（大さじ2程度）																														
キャベツ	100 g（2 枚弱）																														
塩	小さじ 1／3 強																														
こしょう	少々																														
洋風スープの素（粉末）	小さじ 1																														
パセリ	2 g（少々）																														
給食の献立（小学校） 		ビーンズサンド（サンドパン・ビーンズ） じゃが芋のから揚げ スコッチブロス 牛乳 ※学校給食で使用する洋風スープの素（粉末）は、食塩相当量が少ないので、御家庭では様子を見ながら加減してください。 ＊じゃが芋やかぶ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に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