




おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

スコッチブロス(押し麦入りスープ)



スコッチブロス(押し麦入りスープ)はスコットランドの伝統的な具だくさんのスープです。肉や野菜、押し麦などを入れてコトコト煮た栄養たっぷりの料理です。



材料(1人分)

| | |
|---------|-------|
| 押し麦 | 5 g |
| 鶏もも肉 | 8 g |
| たまねぎ | 20 g |
| キャベツ | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| セロリ | 3 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| 塩 | 0.3 g |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 1.5 g |
| チキンコンソメ | 1 g |
| 酒 | 1 g |
| 水 | 100 g |

作り方

- ①たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ・鶏もも肉は小さめのさいの目切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて加熱し、鶏もも肉と野菜を炒め、酒を加える。
- ③水と調味料を加えて煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、押し麦を入れてさらに煮込む。

※材料はじゃがいも、他の野菜、きのこ類、豆類、肉類は豚肉、ひき肉、ベーコン、ウィンナーに変えてもおいしくできます。スコットランドでは羊肉を使うそうです。

