

レンズ豆とかぼちゃのクリームスープ



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和2年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・レンズ豆（水煮）……………10g
- ・ミックスビーンズ（水煮）……………10g
- ・かぼちゃ……………30g
- ・にんじん……………10g
- ・玉ねぎ……………20g
- ・セロリ……………10g
- ・にんにく……………0.03g
- ・オリーブオイル……………0.3g
- ・しょうが汁……………1.5g
- ・コンソメ……………1.5～2g
- ・ターメリック……………0.01g
- ・パプリカパウダー……………0.05g
- ・塩……………0.03g～
- ・こしょう……………0.01g
- ・生クリーム……………8g
- ・水……………150g

■ 手順

1. 下準備

- ・かぼちゃは1cmの角切り、にんじん・玉ねぎ・セロリは荒みじん切り、にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろして汁を絞る。

2. 調理

- ①オリーブオイルでにんにくを炒め、にんじん、玉ねぎ、セロリを入れてよく炒める。しょうが汁と水を加え煮る。
- ②レンズ豆とミックスビーンズ、かぼちゃも加える。
- ③コンソメ、ターメリック、塩、こしょうとパプリカパウダーを入れる。
- ④最後に生クリームを入れて味を整える。