

料理名		枝豆のポタージュ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○枝豆	さやから出したもの 200g	① 枝豆をゆでてさやから出す。 ② 玉ねぎ・じゃがいもをうすくスライスしてサラダ油で炒める。 ③ ②がしんなりしたら水と塩を加え、①を入れ10分位中火で煮る。 ④ ③のあら熱を取り、ミキサーにかけてなめらかにする。 ⑤ ④を鍋に戻し、牛乳を加え、塩こしょうで味を整える。 ⑥ 次に生クリームを加え、一煮立ちさせたら器に盛り、荒びきの黒こしょうを飾りにふりかける。	
○玉ねぎ	1/2個		
○じゃがいも	中1個		
牛乳	200ml		
水	200ml		
生クリーム	100ml		
塩	小さじ1		
こしょう	少々		
サラダ油	大さじ1		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 城島小の周辺は枝豆の産地です。家のご近所の農家さんもみなさん枝豆を作っていらっしゃる、ちょうど7月上旬は最盛期を迎え、食べ切れない程の枝豆をいただくことがあります。そんなときはゆでた枝豆をさやから出して冷凍しておく、一年中色々な料理に彩りを添えてくれます。  この枝豆のレシピはぜいたくに枝豆をたくさん使っている、大人も子どもも大喜びの栄養満点なスープです。うちの子ども達は必ずおかわりします！！地産地消の素晴らしさを子どもたちにも伝えて行きたいです。	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー269kcal たんぱく質8.7g)