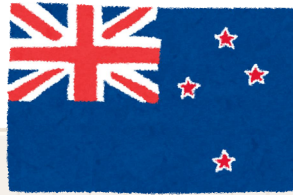


# ラグビー給食レシピのご紹介



レンズ豆とかぼちゃの  
クリームスープ



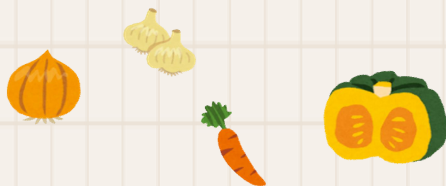
ニュージーランド

☆ 材 料 ☆	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
人参	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



※赤字は給食会取扱い商品です。

できあがり 1人 160g  
生クリームがまろやかです。  
ベーコン、鶏肉等を入れても  
おいしいです。



大分県栄養士会レシピより

## ☆ 作り方 ☆

### 下準備

かぼちゃは1cmの角切り  
人参・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。

- ① オリーブオイルでにんにくを炒め、人参、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。