

オリパラ給食レシピ



ロヒケイット (サーモンスープ)

《スウェーデン》

スウェーデンでは有名なスープです。

材料名	1人分
サーモン角切り	20~30 g
じゃがいも	40 g
人参	20 g
玉ねぎ	40 g
水	100~130 g
牛乳	40 g
生クリーム	20 g
バター	3 g
オリーブ油	1 g
カボス汁(レモン汁)	1 g
チキンガラスープ	10 g
ローリエ(粉末)	適宜
(コンソメ)	0.3 g
塩	適宜
こしょう	適宜



赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

サーモンは、2cm角切り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1cm角切りにしておく。

- ① 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ② 水とローリエを入れ煮る。
- ③ チキンガラスープとじゃがいもを加え、煮えたら、サーモン、牛乳、生クリームを入れて煮て、最後にカボス果汁とバターを入れて、塩、こしょうで味を整える。

