



ラグビー給食レシピの紹介



パンプキンスープ

材料	分量(1人分)
かぼちゃ	60 g
玉ねぎ	30 g
冷凍チキンブイヨン	10 g
水	70 g
牛乳	30 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
バター	1.5 g
生クリーム	3 g

☆「ラグビー給食レシピ集」P12に掲載！
 ☆鶴崎工業高校の生徒が考案しています！
 ☆香りつけにバターを入れました。

☆赤字で記載した食材は給食会で
 取扱っています。



オーストラリア料理

- ① かぼちゃは皮を半分くらいむき、幅1cm、長さ3～4cm位に切る。玉ねぎは半分に切り、薄くスライスする。
- ② 鍋にバター、玉ねぎを入れて色がつかないようにしんなりするまで炒める。かぼちゃを入れ炒め、ブイヨンを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーに入れてペースト状にし、鍋に戻し、中火にかける。煮立ったら牛乳を入れて塩、こしょうで味を整える。
 (最後にみじん切りのパセリを入れても良い。)
 (大量の場合は、かぼちゃはペースト状のものをを使うと良い。)

チーズ・レアビット

材料	分量(1人分)
食パン	1 枚
長ネギ	40 g
小麦粉	2 g
バター	2.5 g
牛乳	25 g
とろけるチーズ	30 g
塩	0.03 g
こしょう	0.01 g

☆「ラグビー給食レシピ集」P14に掲載！
 ☆柳ヶ浦高校の生徒が考案しています！
 ☆ウエールズで有名な「リーキ」の代わりに長ネギを使用しています。ねぎを炒めて、チーズと混ぜているので、ねぎの味もまろやかで食べやすくなっています。
 ☆赤字で記載した食材は給食会で取扱っています！



ウエールズ料理

- ① 長ネギを斜めに薄く切り、食材の分量を量っておく。小麦粉はふるいにかけておく。
- ② 鍋にバターを入れ、長ネギを入れ炒める。しんなりしてきたら、塩、こしょうを入れ小麦粉を入れだまが出来ないように、よく混ぜながら炒める。
- ③ 牛乳を3回に分けて入れ、しっかり混ぜる。
- ④ 弱火にし、チーズを入れとけるまで炒める。
- ⑤ パンに炒めた具材をぬってオープンできつね色がつくくらい焼く。

ウエールズの伝統料理を「ウエルシュ・レアビット」又は「チーズレアビット」と言い、日本のチーズトーストに似たものです。

ウエールズは、連合王国イギリスの中の1つの国です。
 ウエールズの特産品の「リーキ」というねぎの代わりに長ネギを使用しています。