

● くりあじかぼちゃのスープ ●

材料（4人分）

玉ねぎ	中1玉
人参	中1/2本
ひまわり油	小さじ1弱
くりあじかぼちゃ	120g
A {	小麦粉 大さじ2弱
	バター 大さじ1
牛乳	120g
B {	ガラスープ 小さじ1/2弱
	食塩 小さじ1/3弱
	こしょう 少々
	水 360g



作り方

- 1 材料を切る。玉ねぎ、人参、かぼちゃはそれぞれせん切りにする。
- 2 Aでホワイトルウを作る。フライパンにバターを入れて熱し、小麦粉を振り入れながら、焦がさないように火加減に気をつけて炒め、ルウを作る。
- 3 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎと人参を炒め、しんなりしてきたら水を加えて煮る。
- 4 かぼちゃを加えて、さらに煮る。
- 5 かぼちゃに火が通ったら、Bを入れて調味し、火を止めてホワイトルウを加える。
- 6 再び弱火にかけてとろみがでてきたら、牛乳を加え煮込んで、できあがり。

栄養教諭のコメント

「くりあじかぼちゃ」は粉質系のかぼちゃで、水分が少なく栗のような甘みのある濃い味と、切った時のハートの形の断面が特徴です。度会町では、転作奨励作物として平成8年度から栽培を推進しています。給食で使用する「くりあじかぼちゃ」は地元の生産農家から直接購入しています。旬は7月から8月！冬の献立にも使用できるよう、冷凍保存しておいてもらう取組もしてもらっています。

かぼちゃは緑黄色野菜のひとつで、免疫力を高め、風邪を予防し、視力維持に役立つカロテンを多く含みます。またビタミンCの含有量も多く、他にもカリウム、ビタミンE、食物せんいなど様々な栄養素を豊富に含みます。