

| | | |
|-----|--------------|--------|
| 学校名 | 弘前市 立 第三中 学校 | 第 3 学年 |
| 氏名 | 木村 幸音 | |
| 料理名 | リンゴの冷製スープ | |

| レシピ | 【材料】(4人分) | | 【作り方】 |
|-----|-----------|-------|--|
| | 食品名 | 分量(g) | |
| | りんご | 500 | ① りんご、玉ねぎは皮をむいて薄くスライスする。 ② フライパンにバターを入れ、溶かし、玉ねぎを炒める。 (色がつかない程度) ③ 玉ねぎに火が通ったら、りんご、水、コンソメを加えて、リンゴがやわらかくなるまで火にかける。 ④ ③をミキサーにかけ、牛乳を加える。 ⑤ 人参もやわらかく煮て、ペーストにする。 ⑥ ④を冷やし、⑤とパセリを入れて完成。 |
| | 玉ねぎ | 100 | |
| | バター | 12 | |
| | 水 | 240 | |
| | 牛乳 | 120 | |
| | コンソメ (顆粒) | 6 | |
| | パセリ | 0.5 | |
| | 人参 | 60 | |
| | 【写真】 | | |



【ひとことメモ】

- ❖ 食べる時に人参ペーストをスープと混ぜると、色んな味が楽しめます。
- ❖ 最初からりんごと人参を一緒に入れて煮て、ミキサーにかけてもいいですよ。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。