


最優秀賞

令和3年度学校給食レシピコンテスト レシピ

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。