

6月のおすすめメニュー(小学校24日・中学校13日) ☆三

- ・牛乳 ・ロールパン
- ・あじのアーモンドフリッター
- ・ミニサラダ
- ・アートソッパ
- ・グレープフルーツ

今月はスウェーデンの伝統料理であるアートソッパを紹介します。冬が長く、食材に限りのあるスウェーデンでは、豆などの保存のきく食べ物が料理に多く取り入れられています。具たくさんで食べ応えのあるスープです。



「アートソッパ」 (4人分)

【材料】

大豆(乾燥)	24g
ひよこまめ(乾燥)	24g
ベーコン	28g
玉ねぎ	120g
しょうが	1.2g
じゃが芋	120g
人参	20g
さやいんげん	40g
ブイヨン	40g
塩	2.8g
こしょう	少々
水	500g

レシピを紹介！

(作り方)

- ① 大豆とひよこまめは一晩水に浸して戻しておく。
- ② 鍋で①の大豆とひよこまめをやわらかくなるまで茹でる。
- ③ ベーコンは千切り、しょうがはみじん切り、さやいんげんは 2.5 cm 幅に切る。玉ねぎ、じゃが芋、人参は 1 cm 角に切る。
- ④ さやいんげんを茹でておく。
- ⑤ 鍋でベーコンとしょうがを炒める。
- ⑥ ⑤に水とブイヨンを入れて煮る。
- ⑦ ⑥に玉ねぎ、人参、じゃが芋、②の豆を順に加えて煮る。
- ⑧ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑨ ④のさやいんげんを加えて完成。

大豆とひよこまめは蒸してある物を使うと調理時間を短縮することができます。

