

スコッチブロス

隠岐の島町学校給食センター
(食数 1, 200食)

スコットランドの伝統的な麦と野菜のスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	3.7 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	62 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

鶏もも肉	12 g	1 cm角切り
ベーコン	3 g	1 cm幅切り
大豆油	0.8 g	
たまねぎ	20 g	1.5 cm角切り
セロリー	3 g	2 mmスライス
にんじん	10 g	1.2 cm角切り
じゃがいも	10 g	1.5 cm角切り
だいこん	10 g	1.2 cm角切り
押麦	5 g	
チキンブイヨン	0.8 g	
白ワイン	1 g	
食塩	0.5 g	
こしょう	0.01 g	
水	130 g	

下ごしらえ

作り方

- 鍋に油を熱し、鶏肉とベーコンを炒め、さらにたまねぎ、セロリー、にんじんを加え炒める。
- じゃがいも、だいこん、押麦、水を加えて煮る。
- 材料が柔らかくなったら、調味料で味を調える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

イギリスの中でも、スコットランドの伝統的な料理です。本場ではラム肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作りました。素朴な味わいのスープで、麦の食感を楽しむことができます。

学校給食献立例



- ・キャロットパン
- ・牛乳
- ・ミルメーク
- ・豚肉コロッケ
- ・マカロニサラダ
- ・スコッチブロス
- ・グレープフルーツ