令和５年 地場産物を活用した学校給食調理講習会 レシピ

献立名 サンジェルマンスープ

アピールポイント

色合いも味も上品なフランスの代表的なスープ。
フランス、パリの大通りサンジェルマン・デ・プレ地区のレストランの名物料理という説もある。

材料と分量

材 料	分 量（4 人分）
グリンピース	300g
玉ねぎ	40g
じゃがいも	70g
ブイヨン	600cc
砂糖	20g
豆乳	50cc
塩	10g
こしょう	2g
生クリーム	適量

作り方

1. 鍋にオイルを熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

2. グリンピース、じゃがいも、ブイヨンを入れ、砂糖、塩、こしょうで下味をつけ、弱火で 20～30 分煮る。

3. 【2】をミキサーにかけてから鍋に移し、塩、こしょう、豆乳で濃度を調整して仕上げる。

4. お好みで、生クリームを垂らし、つまようじなどでデザイン。

調理ポイント

・グリンピースは冷凍でも乾燥でもよいが、現在は冷凍の方が主流。
・グリンピースだけで調理するより、じゃがいもも加えることで、豆と芋とのマリアージュで味も良くなる。