

# オリンピック・パラリンピック給食 ～ニュージーランド編～



## クマラスープ ～ニュージーランド～

オリンピック・  
パラリンピック  
を通じて、世界の  
料理を味わおう！



### 材料（子ども 4 人分）

- ・さつまいも 1 本
- ・玉ねぎ（大） 1/2 個
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・バター 20g
- ・カレー粉 小さじ 1/2
- ・コンソメ 小さじ 1
- ・牛乳 300ml
- ・水 500ml
- ・塩、こしょう 適量

### 作り方

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切り、さつまいもは皮をむき輪切りにする。
- ② 鍋にバターとにんにく・しょうが・玉ねぎ・カレー粉を入れ中火で炒める。
- ③ さつまいもを入れ炒め、コンソメと水を入れ蓋をして 10 分程煮る。
- ④ 柔らかくなった③をミキサーにかけ鍋に戻し、牛乳を加える。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえる。



このスープ  
好き♡