

スコッチブロス



スコッチブロスは、大麦などの穀物が入ったイギリス（スコットランド）のスープです。
ラグビーW杯日本開催にちなみ、ラグビー発祥の地イギリスの料理を取り入れました。

材料（4人分）



鶏肉（小間）	80g
ワイン（白）	小さじ1
キャベツ	葉2枚
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
エリンギ	1本
セロリ	1/5本
パセリ	少々
にんにく	少々
押し麦	大さじ2
油	小さじ1
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
スープの素	小さじ1~2
水	600cc



食パン
りんごジャム
牛乳
ホキフライ
こぶきいも
スコッチブロス

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね！
👉ここをタップ

作り方

- 1 キャベツ・たまねぎ・にんじんを角切り、セロリをうす切り、パセリ・にんにくをみじん切り・エリンギをいちょう切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒める。
- 3 中火にし、鶏肉を入れワインを入れて炒める。たまねぎ・にんじんを加えてよく炒め、水を入れて煮る。
- 4 エリンギ・キャベツ・押し麦を入れ、煮えたら、スープの素・塩・こしょうを入れる。
- 5 パセリを入れる。

2019年10月の献立より