

【学校給食レシピ紹介】

2020年1月掲載

レシピ名	ボルシチ																
エネルギー(1人分)	238kcal																
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>牛肉(1cm角)……………120g</td> <td>トマトケチャップ……………大さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも……………2個</td> <td>デミグラスソース……………小さじ2</td> </tr> <tr> <td>にんじん……………1/2本</td> <td>ウスターソース……………小さじ1</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ……………1個</td> <td>粉チーズ……………大さじ2</td> </tr> <tr> <td>かぶ……………200g</td> <td>ビーフシチュールウ……………32g</td> </tr> <tr> <td>マッシュルーム……………3個</td> <td>サワークリーム……………8g</td> </tr> <tr> <td>サラダ油……………小さじ1</td> <td>塩……………少々</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン……………小さじ1</td> <td>こしょう……………少々</td> </tr> </table>	牛肉(1cm角)……………120g	トマトケチャップ……………大さじ1と1/2	じゃがいも……………2個	デミグラスソース……………小さじ2	にんじん……………1/2本	ウスターソース……………小さじ1	たまねぎ……………1個	粉チーズ……………大さじ2	かぶ……………200g	ビーフシチュールウ……………32g	マッシュルーム……………3個	サワークリーム……………8g	サラダ油……………小さじ1	塩……………少々	赤ワイン……………小さじ1	こしょう……………少々
牛肉(1cm角)……………120g	トマトケチャップ……………大さじ1と1/2																
じゃがいも……………2個	デミグラスソース……………小さじ2																
にんじん……………1/2本	ウスターソース……………小さじ1																
たまねぎ……………1個	粉チーズ……………大さじ2																
かぶ……………200g	ビーフシチュールウ……………32g																
マッシュルーム……………3個	サワークリーム……………8g																
サラダ油……………小さじ1	塩……………少々																
赤ワイン……………小さじ1	こしょう……………少々																
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 野菜は一口大に切る。 ② 牛肉をサラダ油で炒め、赤ワイン、塩、こしょうを加える。 ③ 牛肉がかぶるくらい水を加え、アクを取りながら軟らかくなるまで煮る。 ④ 水分が少なくなったら、にんじん、たまねぎ、マッシュルームを加えて炒める。 ⑤ じゃがいも、かぶを加え、ひたひたになるくらいの水を入れ、ひと煮立ちしたらアクを取り、煮る。 ⑥ じゃがいも、かぶに火が通ったら、トマトケチャップ、デミグラスソース、ルウを加えて煮込む。 ⑦ ウスターソース、粉チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。 ⑧ サワークリームを加えて仕上げる。 <p>※ルウやサワークリームの量は、お好みで加減してください。</p>																
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>ボルシチは、昨年10月に開催されたG20岡山保健大臣会合参加国の一つであるロシアの料理です。本来は、『ピーツ』という赤いかぶや肉、そのほかいろいろな野菜をじっくり煮込んで作るスープ料理です。ボルシチは、日本のみそ汁のように、家庭によって、また地方によって作り方も味もさまざま、使う食材や切り方まで違います。給食では『ピーツ』の代わりに『かぶ』を使い、トマトケチャップで赤い色に仕上げました。寒い冬、ボルシチを食べて体の中から温まりましょう。</p> 																