




おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

ボルシチ



ビーツという野菜を使ったロシアの料理です。日本のみそ汁のような存在で、家庭や地方によりいろいろとアレンジされます。給食では立川産のビーツを使用しています。



材料(1人分)

牛肉	25 g
たまねぎ	45 g
マッシュルーム	6 g
セロリー	5 g
キャベツ	30 g
ビーツ	5 g
にんじん	10 g
じゃがいも	30 g
にんにく	0.3 g
サラダ油	1 g
水	40 g
カットトマト(缶)	10 g
赤ワイン	2 g
ベイリーフ	0.01 g
チキンコンソメ	1.2 g
塩	0.5 g
こしょう	適量 g
砂糖	0.4 g
しょうゆ	1 g

作り方

- ①牛肉は一口大に切る。
たまねぎ・マッシュルームはうす切り、セロリーは小口切り、キャベツは短冊切り、ビーツは1センチ角、にんじん・じゃがいもは厚めのいちちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②サラダ油でにんにく・牛肉・たまねぎ・にんじん・セロリーを炒め、半量の塩・こしょうをふる。
- ③水を加え、じゃがいも・キャベツ・ビーツ・マッシュルーム・カットトマト・赤ワイン・ベイリーフ・チキンコンソメ・砂糖を入れて煮込む。
- ④残りの塩・こしょうとしょうゆを入れ、味を調えたらできあがり。

