



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

ビーツのオリビエサラダ



「ベラルーシ共和国」は旧ソ連より独立して誕生した国です。ロシア料理と共通しているものが多いです。「オリビエサラダ」も1800年代に「モスクワ」で誕生したサラダで、日本のポテトサラダのルーツです。ビーツの赤い色とマヨネーズが混ざった鮮やかなピンク色のサラダです。



材料(1人分)

じゃがいも	50g
ビーツ	20g
たまねぎ	13g
ツナ缶	10g
サラダ油	適量
マヨネーズ	10g
きゅうり	7g
ホールコーン	5g
塩	適量
こしょう	適量

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②じゃがいも、ビーツは1.5cmの角切り、きゅうりは厚さ5mmのいちよう切りにする。
- ③サラダ油でたまねぎを炒め、ツナを加え、さらに炒める。
- ④③にマヨネーズを加えて加熱する。
- ⑤じゃがいもとビーツは蒸して、きゅうりとホールコーンはゆでておく。
- ⑥④のツナマヨネーズにじゃがいも、ビーツ、きゅうり、コーンを合わせて塩・こしょうで味をととのえてできあがり。



立川市学校給食課