

<h1>汁物</h1>	<h1>ボルシチ</h1>
-------------	---------------



料理の特徴

ボルシチはウクライナの伝統料理で、ビーツを使った、深紅色の煮込み料理です。

給食では、トマトピューレやトマトケチャップを使用するなど、児童生徒が食べやすいよう学校給食用にアレンジして提供しています。

また、油と小麦粉を炒めて作ったルーを入れています。作りやすい方法を紹介しています。

エネルギー190kcal、食塩相当量 1.2g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

油	小さじ 1	
ベーコン	1/2 枚	
豚肉 (もも肉・肩肉、薄切り)	140g	
赤ワイン	小さじ 1	
たまねぎ	100g (1/2 個)	
にんじん	60g (2/5 本)	
じゃが芋	220g (2 個)	
小麦粉	大さじ 1	
水	400g (2 カップ)	
キャベツ	140g (約 3 枚)	
A	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	トマトケチャップ	大さじ 3
	砂糖	小さじ 2/3
生クリーム	大さじ 2 弱	
パセリ	適量	

作り方

- 1 ベーコンは 1cm 幅、豚肉は 3cm 幅に切る。
- 2 たまねぎは角切り、にんじんは 0.5mm 幅のいちょう切り、じゃが芋は一口大、キャベツは 3cm 角のざく切りにする。
- 3 パセリはみじん切りにする。
- 4 鍋に油を入れて、ベーコンを炒める。豚肉を入れて更に炒め、豚肉の色が変わってきたら赤ワインを回し入れる。
- 5 たまねぎ、にんじん、じゃが芋を加えて炒め、小麦粉を少しずつ振り入れ、焦げないように炒める。
- 6 粉が見えなくなったら、水、キャベツ、Aを加えて煮込む。
- 7 野菜がやわらかくなったら、生クリームを入れ、パセリを散らして仕上げる。

給食の献立（中学校）



- 黒コッペパン
- とり肉のから揚げ
- ピクルス
- ボルシチ
- 牛乳

*小麦粉を加えることでとろみのある仕上がりになります。

*生クリームの代わりに、サワークリームをのせてもよいでしょう。

*ブロッコリーやかぶなど、好きな野菜を使用してもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て 1 人分です。