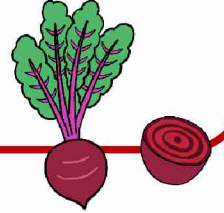


# ボルシチ



## ひとくちメモ

ボルシチはウクライナの伝統料理です。今ではウクライナに限らずロシアや東欧諸国で広く食べられています。入れる材料は各家庭や地域によりさまざまですがビーツが入るのが特徴です。ビーツの赤色が映えて、優しい酸味と甘みがあるスープです。



## 作り方

1 たまねぎをうす切り、キャベツを太めのせん切り、にんじんをせん切り、セロリ・にんにくをみじん切りにする。

2 ビーツの皮をむき、せん切りにする。

3 鍋に油をにんにくを入れて火をつけ、香りが出たら豚肉を入れ炒める。

4 セロリ・ビーツ・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、水を入れて煮る。

5 調味料・キャベツを入れ煮込む。

## 材料と分量 (4人分)



豚肉	100g
たまねぎ	大1/4個(70g)
キャベツ	100g
ビーツ	小1個(100g)
にんじん	30g
トマトピューレ	大さじ1
セロリ	1/2本
にんにく	1片(5g)
油	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
スープの素	大さじ1
水	500cc

調味料

## 一人分の 栄養価

エネルギー 74kcal  
たんぱく質 4.9g



渦巻きビーツ



←給食では大きいビーツを使っています。



今回は家庭用に小さい赤ビーツ（かぶくらいの大きさ）を使いました。ビーツにはいろいろな種類があります。←右が赤ビーツ、左がイエロービーツです。他に、ホワイトビーツ、渦巻ビーツやオレンジビーツなどがあります。ビーツの葉は炒め物に使えます。



はいがパン 牛乳  
コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ

2020年12月の給食献立より

