

給食メニューを

作ってみよう！

ボルシチ

材料（1人分）

豚肉	8 g
油	0. 2 g
にんにく	0. 1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	15 g
じゃが芋	30 g
塩	0. 1 g
白ワイン	0. 3 g
トマト水煮	20 g
トマトケチャップ	4. 5 g
ブイヨン	0. 8 g
野菜だし	2. 2 g
パプリカ	0. 01 g
豆乳	10 g
水	28. 8 g

作り方

- ① にんにくはすりおろしみじん、にんじん・たまねぎはいちょう切り、キャベツは1cmの短冊切り、じゃが芋は1. 5cmの角切りにする。
- ② 油でにんにく・豚肉を炒める。
- ③ じゃが芋・にんじん・たまねぎを加える。
- ④ トマト水煮・ケチャップを加えて酸味をとばす。
- ⑤ 水・だしを加えて煮る。
- ⑥ キャベツを加える。
- ⑦ 味付けをする。
- ⑧ 豆乳を加える。



世界の料理
「ボルシチ」
(ウクライナ)

