



学校給食レシピ  
ポーランド



ビゴス風スープ

ザワークラウト（キャベツの塩漬け）が入った少し酸味のあるトマトスープです。

材料（4人分）

- ・鶏もも肉（細切れ） 40g
- ・ウインナー 1本
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/5本
- ・キャベツ 2枚
- ・ザワークラウト 40g
- ・セロリ 10g
- ・エリンギ 1/2本
- ・パセリ（乾燥） 少々
- ・にんにく（おろし） 少々
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・ダイストマト 25g
- ・トマトピューレ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 ふたつまみ
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・水 500ml

A

作り方

- ① 材料を切る。  
玉ねぎ、セロリ…薄切り  
にんじん…いちょう切り キャベツ…短冊切り  
エリンギ…半月切り
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉・ウインナー・セロリ・にんにく・赤ワインを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじん・コンソメ・塩・こしょうを加え、玉ねぎが透き通ってくるまで炒める。
- ④ キャベツ・ザワークラウト・エリンギを加えてさらに炒める。
- ⑤ Aと水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り、パセリをふったら完成。

※ ザワークラウトがない場合は、全量キャベツでOK