



学校給食レシピ

ウクライナ



ボルシチ

ビーツを使って色鮮やかに仕上げたウクライナの伝統料理です。旬のかぶなど野菜がたくさん入っています。

材料（4人分）

・牛もも肉（細切れ）	80 g
・じゃがいも（大）	1 個
・玉ねぎ	1/2 玉
・にんじん	1/2 本
・キャベツ	2 枚
・小かぶ（中）	1 個
・セロリ	15 g
・ビーツ	15 g
・ケチャップ	大さじ 1
・トマトピューレ	大さじ 1
・コンソメ	小さじ 1/3
・こしょう	少々
・塩	小さじ 1/3
・赤ワイン	小さじ 1
・生クリーム	大さじ 1
・油	大さじ 1
・水	750ml

作り方

- ① 材料を切る。
じゃがいも、小かぶ…2cm 角 玉ねぎ…薄切り
にんじん…いちよう切り セロリ…5 mm幅の薄切り
キャベツ、ビーツ…短冊切り
- ② 鍋に油をひき、牛肉・赤ワインを加えて炒める。
- ③ 牛肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・にんじん・セロリ・ビーツを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、じゃがいも・キャベツ・コンソメ・こしょう・塩を加えて軽く炒める。
- ⑤ 水を入れて煮込む。
- ⑥ じゃがいもが少し柔らかくなってきたら、小かぶを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ ケチャップ・トマトピューレを加え、酸味を飛ばす。
- ⑧ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑨ 火を止め、生クリームを加えて完成。