



1人分  
約 **170** kcal

**【材料】(4人分)**

- |               |            |
|---------------|------------|
| 牛モモかたまり肉…160g | セロリ…12g    |
| ブロッコリー…100g   | ローリエ…1枚    |
| カブ…100g       | パセリ…少々     |
| ジャガイモ…100g    | サラダ油…小さじ1½ |
| タマネギ…120g     | 赤ワイン…大さじ½  |
| キャベツ…80g      | バター…4g     |
| ニンジン…40g      | 生クリーム…大さじ1 |
|               | 水…400cc    |

<調味料>

- トマトケチャップ…大さじ1  
トマトピューレ…大さじ1  
塩…小さじ½  
コショウ…少々  
コンソメ(顆粒)…2g

**【作り方】**

- ①セロリは筋を取って薄切りに、肉は3cmの角切りにする。鍋にサラダ油を熱しセロリ、肉の順に炒める。赤ワイン、ローリエ、水を入れ、アクを取りながら、20分くらい煮る。肉は取り出しておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩ゆで(分量外)しておく。カブは一口大に、パセリはみじん切りに。
- ③ジャガイモ、タマネギ、キャベツ、ニンジンは一口大に切り、①と別の鍋にバターを熱して炒め、①の煮汁を入れて20分くらい煮る。
- ④③に肉とカブを入れ、5～6分煮てから調味料を入れ、ローリエを取り出す。
- ⑤ブロッコリーを加えて軽く混ぜ、器に盛る。生クリームをかけ、パセリを散らして仕上げる。

寒い冬に体ほかほか  
**たつぷり野菜のボルシチ**

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



**👉 アレンジのポイント!**

**ブロッコリーを加える**  
ブロッコリーを加えると、赤色に鮮やかな緑色が映え、食感も楽しめます。



アレンジのもとにした学校給食「ボルシチ」

「ボルシチ」はウクライナの伝統的なスープです。本来は赤色の「ビーツ」という野菜を使いますが、身近な素材で作る給食の「ボルシチ」もおいしい人気のメニューです。