

野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

12月野菜の日献立レシピ

1人当たり
野菜の量
90g



おすすめポイント

野菜がたっぷりとれる、食べるスープです。ビーツやデミグラスソースが入ることで、見た目も味もボルシチ風になります。

ボルシチ

材料（4人分）

✳牛肉	60g
✳赤ワイン	4g（小さじ1）
✳たまねぎ	180g（1個）
✳じゃがいも	100g（1個）
✳ビーツ	20g
✳かぶ	80g（1/2玉）
✳にんじん	40g（1/2本）
✳マッシュルーム	20g（2個）
✳トマト水煮	40g
✳デミグラスソース	40g
✳トマトケチャップ	12g（大さじ1弱）
✳コンソメ	4g（大さじ1/2）
✳濃口しょうゆ	4g（小さじ1弱）
✳塩	少々
✳こしょう	少々
✳油	2g（小さじ1弱）
✳米粉（又は片栗粉）	24g（大さじ2と1/2）
✳水	適量

A

作り方

- ①たまねぎ、じゃがいも、かぶ、ビーツは角切りにし、にんじんはいちょう切りにする。
牛肉は細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、牛肉を赤ワインと炒める。
- ③たまねぎを加えてよく炒め、じゃがいも、にんじん、マッシュルームを加えて、かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④野菜が煮えたら、トマト水煮を加えて煮込む。
- ⑤Aの調味料を加える。
- ⑥かぶ、ビーツを加えて煮る。
- ⑦水溶きした米粉を加えて、とろみをつける。