

## クリームシチュー



### 材料(4人分)

食材	分量
豚スライス	80g
じゃがいも	240g
にんじん	40g
たまねぎ	120g
マッシュルーム	40g
ホールコーン	40g
油	小さじ1
グリーンピース	20g
《ホワイトルー》	
小麦粉	大さじ2
マーガリン	大さじ1.5
牛乳	200cc

### 調味料

コンソメ	少々
水	180cc
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ1と1/3

調理時間	40分
エネルギー(1人分)	240kcal

### 作り方

- 1.じゃがいもと玉ねぎは2cm角に切る。人参は1.5cm角に切る。
- 2.鍋にマーガリンを入れ、小麦粉を入れ、よく練り、牛乳を入れ、ホワイトルーを作る。
- 3.別の鍋に油を入れ、玉ねぎ、豚肉、じゃがいも、人参、マッシュルームの順に炒めて、こしょうで味をつける。そこに、水とコンソメを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- 4.(3)の中に、(2)のホワイトルーを入れ、グリーンピース、ホールコーンを入れる。
- 5.最後に生クリームを入れ、味をととのえて、できあがり！

寒い冬にはとてもうれしいですね。

ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてくださいね！

## 肉豆腐



### 材料(4人分)

食材	分量
牛肉(スライス)	120g
豆腐	1丁
糸こんにゃく	40g
にんじん	60g(1/3本)
白ねぎ	40g
たまねぎ	120g(中1/2個)
サラダ油	大さじ2/3

### 調味料

濃口しょうゆ	大さじ2弱
みりん	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ1弱
水	適宜

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	203kcal

### 作り方

- 1.牛肉は2~3cmに切る。豆腐は2cm角くらいの食べやすい大きさに切っておく。  
糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さっと下ゆでしておく。  
人参は短冊切りに、玉ねぎは半分に切り1cm幅にスライスしておく。  
白ねぎは4~5cm長さの斜め切りにしておく。
- 2.鍋に油をしき、牛肉、玉ねぎ、こんにゃくを炒め、残りの材料も加え、水を注ぎ、調味料も加えて煮込んでいく。

## 昆布のツナフレーク煮



### 材料(4人分)

食材	分量
昆布(乾)	16g
にんじん	48g(1/4本)
ツナフレーク	小1缶
ごま油	小さじ1/2

### 調味料

みりん	小さじ1強
砂糖	大さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ1
水	適宜

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	96kcal

### 作り方

1. 昆布はもどし、千切りにする。人参は太めの千切りにする。
2. 鍋に油をしき(1)の材料を軽く炒めて、水、調味料を加えて煮つける。

※だしをとった後の昆布を利用してもいいです。

## 豚キムチ



### 材料(4人分)

食材	分量
豚スライス	250g
キムチ	150g
にんじん	90g
玉ねぎ	150g
にら	50g
もやし	70g
にんにく	2.5g
しょうが	8g
なたね油(炒め用)	

### 調味料

酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1強
白味噌	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	170kcal

### 作り方

#### [下ごしらえ]

- ・豚肉・・・2cmくらいに切る
- ・キムチ・・・汁をしぼっておく(汁はとっておく)2cm角くらいに切る。辛いキムチの場合は洗う。
- ・にんじん、玉ねぎ・・・短冊切り
- ・にら・・・2cmくらい
- ・もやし・・・洗う
- ・にんにく、しょうが・・・みじん切り
- ・調味料を合わせて混ぜておく

- 1.フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れ炒め、香りが出てきたら、豚肉を入れて炒める。
- 2.(1)に、玉ねぎ、にんじん、もやしと順番に入れて炒める。
- 3.(2)に、合わせた調味料を入れ、にらを入れて軽く炒めたらできあがり。

※大人用の場合はしぼっておいた汁を入れたり、キムチの量を増やして辛くしたり、砂糖を入れないで作ってみて下さい。

※キムチの味や辛さをみながら、調味料(特に、しょう油や味噌)の量を調節してください。

## じゃがいものそぼろ煮



### 材料(4人分)

食材	分量
じゃがいも	中3個(400g)
鶏ひき肉	80g
玉ねぎ	1/4個(60g)
にんじん	1/2本(60g)
グリーンピース	20g
水	3/5カップ

### 調味料

みりん	小さじ1/3
砂糖	大さじ1強
濃口しょうゆ	大さじ1強

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	142kcal

### 作り方

1. 下ごしらえ
  - ・じゃがいも…一口大に切る。
  - ・人参、玉ねぎ…粗みじん切りにする。
  - ・グリーンピース…さっと茹でる。
2. 鍋でひき肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、人参を加え炒める。
3. じゃがいも、水を加えて煮る。
4. 火が通ったら味付けをし、最後にグリーンピースを加える。

## 鶏肉とナッツの揚げ煮



### 材料(4人分)

食材	分量
鶏肉	200g
下味	
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
じゃがいも	大2個(160g)
サラダ油	適宜
カシューナッツ	40g
ピーマン	1個(40g)
にんじん	30g(1/4本)

### 調味料

黒砂糖	小さじ2
三温糖	小さじ2
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1/2

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	288kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・鶏肉…一口大に切り、下味をつける。
- ・じゃがいも…2cm角のさいの目切り。
- ・カシューナッツ…かるく炒る。
- ・ピーマン…2cm角に切る。
- ・人参…1.5cm角のさいの目切り。

1. 鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。じゃがいもは、素揚げする。
2. 鍋に油を熱し、ピーマン、人参を炒める。
3. 調味料を加え、鶏肉、じゃがいも、カシューナッツも加えて混ぜ合わせる。  
※ピーマン、人参は下茹ですておくと早く仕上がります。

## 南蛮煮



### 材料(4人分)

食材	分量
じゃがいも	480g
油(揚げ用)	適量
鶏ミンチ	60g
豚ミンチ	60g
にんじん	60g
玉ねぎ	120g
グリーンピース	30g
油(炒め用)	少々

### 調味料

砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
七味唐辛子	少々
でんぷん	小さじ1
粉チーズ	小さじ1
水	50CC

調理時間	30~40分
エネルギー(1人分)	269kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・じゃが芋…乱切りして水にさらす。
- ・にんじん…みじん切り・玉ねぎ…みじん切り
- ・グリーンピース…茹でておく

- 1.じゃが芋の水気をふき取り、素揚げする。(2度揚げするとよい)
- 2.鍋に油を熱し、七味唐辛子を加え、鶏・豚ミンチを炒め、玉ねぎ、にんじんも入れ、よく炒め、砂糖・しょう油を入れる。汁気がない場合は、水を少し加えて煮立たせ、粉チーズを入れ、味をととのえておく。
- 3.(2)に揚げたじゃが芋、グリーンピースを入れ、水溶きでんぷんを加える。  
※粉チーズは、ピザ用チーズでもOKです。

## なすのカラフルみそ炒め



### 材料(4人分)

食材	分量
なす	3~4本
豚肉	80g
塩・こしょう	少々
ピーマン	1/2個
赤ピーマン	1/2個(40g)
黄ピーマン	1/2個(40g)
しょうが	1かけ
にんにく	1/2かけ
油	大さじ1強

### 調味料

酒	小さじ1/2
みそ	大さじ2強
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2

調理時間	20~30分
エネルギー(1人分)	107kcal

### 作り方

1. 生姜・にんにくは、皮をむき、みじん切りにする。なすは、半月切りにして、水に漬けておく。(あく抜きが必要) ピーマンは、それぞれ干切りにし、豚肉は、食べやすい大きさに切る。
2. (1)のなすは、水をふき取り、さっと油に通し、皿に取り上げる。
3. (2)で使った鍋の中に、生姜・にんにくを入れ香りを出し、豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、ピーマン(三色)を入れて炒め、(2)の「なす」を入れる。
4. 調味料を全て混ぜ合わせ、(3)の中に入れ、調味する。

※ 味付けをするときは、必ず味見をしてください。その時に調味料の調節をしましょう。



## トマトシチュー



### 材料(4人分)

食材	分量
トマト(完熟)	400g
じゃがいも	180g
玉ねぎ	120g
ピーマン	60g
豚肉	100g
サラダ油	大さじ1

### 調味料

コンソメ(固形)	3個
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
塩・こしょう	少々

調理時間	25分
エネルギー(1人分)	158kcal

### 作り方

1. トマトは湯むきをする。豚肉、野菜は一口大の食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、ピーマンを炒める。
3. トマトを加え、中火で約15分煮る。
4. 野菜がやわらかくなったらコンソメ、ケチャップ、ソースを加え調味する。塩・こしょうで味を調える。

## 茎わかめのきんぴら煮



### 材料(4人分)

食材	分量
茎わかめ(乾)	12g
にんじん	20g
さつま揚げ(てんぷら)	20g
切りこんにゃく(短冊状のこんにゃく)	20g
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
七味とうがらし	少々
炒め油	適量

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	27kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ・準備

- ・茎わかめ・・・もどして、水気を切っておく。(長ければ、3～4cmに切る)
- ・にんじん・・・千切り
- ・さつま揚げ・・・短冊切り
- ・切りこんにゃく・・・軽く茹でておく(臭みをとるため)

1. 鍋に油を熱し、こんにゃく、茎わかめ、人参を炒める。
  2. 材料に火が通ったら、調味料を入れ味付けする。
- ※給食では乾燥茎わかめを使いますが、なければ、塩蔵茎わかめなどでもOKです。その場合は、濃口しょう油を少し控えて味付けしてみてください。

## 豚肉とじゃがいもの煮付け



### 材料(4人分)

食材	分量
豚肉	160g
酒	小さじ1
じゃがいも	400g
にんじん	120g
にら	1/3束
なたね油	適量
おろしにんにく	1かけ分
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
水	適量

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	164kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ・準備

- ・豚肉・・・2cmくらいのスライス
- ・じゃがいも・・・2cm角くらいの乱切り
- ・にんじん・・・じゃがいもより少し小さめの乱切り
- ・にら・・・2cmくらいに切る

1. 鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れ、豚肉を入れ、酒をふりかけて炒める。
  2. にんじん、じゃがいもを加え軽く炒めて、ひたるくらいの水を入れて煮る。
  3. じゃがいもが煮える程度になったら、砂糖、しょう油の順に調味料を入れさらに煮る。
  4. 水分がなくなったら、にらを入れ、かるく混ぜ、余熱でにらがしんなりしたら、できあがり！
- ※じゃがいもの形を残すのに苦労しますが、くずれている方が好きという声もあります。

## チンジャーロース



### 材料(4人分)

食材	分量
牛肉(千切り)	200g

### 肉下味用調味料(A)

しょうが(みじん切り)	1かけ
酒	大さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量
にんじん	80g
たけのこ	100g
干し椎茸	1枚
ピーマン	80g
にんにく	1かけ
なたね油	適量

### 調味料(B)

砂糖	少々
みりん	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1弱

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	168kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ・準備

- ・牛肉・・・(A)の調味料をもみこんでおく。
- ・にんにく・・・みじん切り
- ・にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ・・・千切り

- 1.下味をつけた牛肉に、片栗粉をまぶす。
- 2.フライパンに油を熱し、にんにくを入れて、(1)の牛肉をよく炒める。
- 3.(2)に、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ピーマンの順番で加え、火が通ったら、(B)の調味料を入れ、なじませる。  
※ピーマンと肉だけではなく、いろいろな種類の野菜をいれることで、栄養のバランスもよくなります。

## 切干大根の煮物



### 材料(4人分)

食材	分量
切干大根	24g
にんじん	60g
ツナフレーク	100g
水	大さじ2/3
ごま	小さじ1

### 調味料

みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2/3

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	99kcal

### 作り方

- 1.切干大根は水で戻して食べやすく切る。にんじんは、4~5cmの長さのせん切りにする。
- 2.鍋にツナフレークを入れ、軽く炒め、にんじん・切干大根も入れ、調味料を加えて煮る。火が通り、汁気がなくなったら仕上げにごまをふる。

※ 水の量は、鍋の大きさなどによって加減してください。

## 夏野菜のカレースープ煮



### 材料(4人分)

食材	分量
豚ももスライス	80g
じゃがいも	160g
玉ねぎ	100g
にんじん	80g
ピーマン	30g
かぼちゃ	60g
なす	40g
マッシュルーム	20g

### 調味料

なたね油	小さじ1/2
カレー粉	2.4g
濃口しょうゆ	小さじ1強
コンソメ	2g
塩	0.4g
でん粉	小さじ1弱
水	320g

調理時間	40分
エネルギー(1人分)	129kcal

### 作り方

- 1.じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃは大きめの乱切りにしておく。ピーマンは少し小さめの乱切りにしておく。なすは、1cmの輪切りにして水につけて、あく抜きをし、ザルにあげておく。
- 2.鍋でなたね油を熱し、豚肉を炒める。次に、玉ねぎ、人参を炒め、カレー粉をふり入れて、さらに炒める。そして、水とコンソメを入れ、その中にじゃがいも、かぼちゃ、ピーマン、マッシュルーム、なすを加えて煮る。(※なすは、少し遅めに入れると形が残ります。)
- 3.野菜が煮えたら、残りの調味料で調味する。最後に水溶きしたでんぷんで、とろみをつけて出来上がり！

※カレー味のスープ煮なので、子ども達の食べやすいメニューだと思います。ぜひ、作って見てくださいね！

## 麻婆豆腐



### 材料(4人分)

食材	分量
木綿豆腐	400g(一丁)
豚ミンチ	80g
しょうが	4g
葉ねぎ	20g
にんじん	80g(中1/2本)
にら	40g

### 調味料

炒め油	小さじ1/2
砂糖	大さじ2弱
赤みそ	大さじ1/2弱
白みそ	小さじ1弱
中華スープの素	2.4g
濃口しょうゆ	大さじ1/2強
水	80cc
片栗粉	小さじ1強
水	80cc
七味唐辛子	適量
ごま油	小さじ1/2

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	164kcal

### 作り方

- 1.豆腐は2cm角に切る。しょうがはみじん切り、葉ねぎ、にらは小口切り、人参は荒みじんにする。
- 2.鍋に油を入れ、しょうがを炒め、香りが出てきたら、葉ねぎ、にらを入れる。ある程度炒まったら、豚ミンチを入れ、よく炒め、(1)の人参を入れる。
- 3.(2)までの具が炒まったら、調味をする。(みそは水で溶いてから入れる)
- 4.(3)の中に豆腐を入れる。豆腐に火が通ったら、七味唐辛子を入れ、ごま油で香りをつける。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり！

麻婆丼にしてもおいしいですよ。

## ポークビーンズ



### 材料(5人分)

食材	分量
大豆の水煮	150g
豚肉	100g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
じゃがいも	4個
炒め油	適量
水	適量
ピザ用チーズ(調理用の溶けるもの)	10g
グリーンピース	50g

### 調味料(A)

砂糖	大さじ1強
ケチャップ	1/4カップ
ウスターソース	小さじ2

塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々

調理時間	40分
エネルギー(1人分)	221kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・玉ねぎ・・・2cm角に切る
- ・にんじん・・・1cm角に切る
- ・じゃがいも・・・2cm角に切る

- 1.鍋に油をしいて、豚肉と、玉ねぎをよく炒める。
- 2.にんじん、じゃがいもを加えて軽く炒め、水を入れて煮る。
- 3.野菜が7割ほど煮えたら、調味料A、大豆を入れ、さらに煮込む。
- 4.野菜と大豆が煮えたら、チーズを入れ、塩こしょうで味をととのえる。  
グリーンピースを加えて、一煮立ちさせたらできあがり。

※水は、野菜がひたるくらいに入れてください。

※大豆は、乾燥大豆の場合、もどして下ゆでしてください。

※給食では、大豆の他に、ガルバンゾー(ひよこ豆)の水煮を使うこともあります。

赤インゲン豆の水煮など、いろいろな豆でも楽しめますよ。

※チーズは、入れなくてもおいしいですが、入れるとコクが増します。



## にらの卵とじ



### 材料(4人分)

食材	分量
にら	1/3束
もやし	100g
卵	4個
玉ねぎ	1/2個
炒め油	適量

### 調味料

薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩	少々

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	80kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・にら・・・2cmの長さに切る
- ・玉ねぎ・・・薄切り
- ・卵・・・割って、よく溶いておく

- 1.フライパンに油をしき、玉ねぎ・もやしを炒める。
- 2.にらも加え、さっと炒める。
- 3.調味料で味つけをし、溶き卵で卵とじにする。

※野菜からの水分でべちょべちょにならないように、手早く作るのがポイントです。  
水分が出てしまった場合は、調味の前に、軽く水分を取っておきましょう。  
※にんじんや、きのこ類などを加えてもおいしいです。

## カポナータ



- ◆片岡シェフに「カポナータに欠かせない物」と教えていただいた食材
- ◇「できるだけ入れた方がよい」と教えていただいた食材

### 材料(4人分)

食材	分量
◆にんにく	1かけ
◇ベーコン	60g
◆玉ねぎ	120g
◆赤パプリカ	40g
◇ズッキーニ	80g
◆ピーマン	40g
◇生椎茸orしめじ	20g
炒め油(あればオリーブオイル)	適量
ローリエ	ツマ(初)
◆トマト缶	200g
チキンガラスープ	40g
コンソメ	小さじ1
バジル	ツマ(初)
一味唐辛子	少々
◆なす	80g
塩	少々
揚げ油(あればオリーブオイル)	適量

### 調味料(A)

濃口しょうゆ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
とんかつソース	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1/2

### 調味料(B)

塩	適量
こしょう	適量

調理時間	90分
エネルギー(1人分)	145kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・にんにく・・・みじん切り
  - ・ベーコン・・・2cm角
  - ・玉ねぎ、赤パプリカ、ズッキーニ、ピーマン・・・2cm角
  - ・生しいたけ・・・2cm角(しめじの場合はほぐす)
  - ・トマト缶・・・つぶしておく
  - ・なす・・・2cm角にし、水にさらさず、そのまま素揚げする。
- 揚げたものに塩をふり、軽く塩味をつける。

1. 鍋に油を熱して、にんにくを香りが出るまで炒め、ベーコンを加えて炒める。
2. 玉ねぎ、生しいたけ、赤パプリカ、ズッキーニ、ピーマンを加えて炒める。ローリエも入れて、約30分よく炒める。
3. トマト缶、チキンガラスープ、コンソメ、バジル、一味唐辛子を加え、弱火で30分煮込む。
4. 調味料(A)を加え、揚げたナスも入れ、さらに5分程煮込む。
5. 調味料(B)の塩こしょうで味をととのえ、できあがり。

★参考★ 片岡シェフからのアドバイスを含みます。

食材について

- ・生椎茸orしめじ・・・ エリンギでも良いです。干し椎茸は、風味が強すぎるのであまり向きません。
- ・トマト缶・・・給食ではトマト缶を使いましたが、生のトマトでももちろんOKです。
- ・チキンガラスープ・・・給食ではトマト缶を使いましたが、生のトマトでももちろんOKです。ブイヨン、コンソメで代用しても良いです。その場合は、水を加えて調節してください。
- ・ローリエ・バジル・・・給食では粉末を使いましたが、生があればそちらの方がベストです。
- ・一味唐辛子・・・唐辛子を使う場合は、にんにくを炒めるときに、一緒に炒めてください。
- ・調味料・・・細かく数種類使いますが、いろいろな味が合わさることによって味に奥行きが出ます。

作り方について

- ・炒め時間・・・理想は約30分です。よく炒めた方が味が良いです。時間がないときは、ベーコンと玉ねぎだけでも良く炒めてください。
  - ・煮る時間・・・理想は約30分です。よく煮た方が、コクが出ます。
- 作り方(3)の部分については最低でも10分は煮込んだほうが良いと思います。

「給食バージョン」は、片岡シェフのレシピを元に、給食でも作ることができるようにアレンジしています。

アレンジはシェフと一緒に考えました。

## 豚肉のさっぱり炒め



### 材料(4人分)

食材	分量
豚肉スライス	160g
玉ねぎ	80g
にんじん	60g
ピーマン	80g
ごぼう	60g
炒め油	適量
にんにく	少々
しょうが	少々
片栗粉	少量

### 調味料

濃口しょうゆ	小さじ1強
酒	小さじ1強
砂糖	少々
酢	大さじ1

調理時間	25分
エネルギー(1人分)	146kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・玉ねぎ…千切り
- ・にんじん…短冊
- ・ピーマン…千切り
- ・ごぼう…千切りにし、水にさらしておく
- ・にんにく、しょうが…おろす

1. フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たら、肉を炒め、野菜を火が通りにくい順に入れて炒める。
2. (1)に調味料を入れ、味つけする。
3. 水溶き片栗粉を回し入れ、軽くとろみを付けてできあがり。

※酢は、入れた直後は風味が強いですが、だんだん弱まります。好みに加減して下さい。

## ボルシチ



### 材料(4人分)

食材	分量
じゃがいも	200g
にんじん	30g
玉ねぎ	100g
キャベツ	140g
牛肉 一口大(豚肉でもよい)	100g
塩・こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1
無塩バター	小さじ1
にんにく	1かけ
水	300cc
塩・こしょう	少々

### 調味料(A)

トマトピューレ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2

### 調味料(B)

デミグラスソース	小さじ1
生クリーム	小さじ1

調理時間	1時間
エネルギー(1人分)	135kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ…角切り
- ・にんにく…みじん切り
- ・肉…塩こしょうをふっておく

1. 鍋に無塩バターを入れにんにくを炒め、香りが出たら肉を入れて赤ワインを振り入れ、よく炒める。
2. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れてさらに炒める。
3. (2)に、キャベツと水を入れ、野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れ、鍋をかき混ぜながら煮る。
4. (3)にBを加え、塩こしょうで味をととのえる。

※家庭では、器に盛った後に生クリームをたらすとおしゃれです。

※ボルシチは、もともとロシアの家庭料理です。

日本でいうみそ汁のように味や具は家庭によって違うそうです。

カブ、インゲン豆、ピーマン、とうもろこしなどを入れる家庭もあるとのこと。

いろいろな野菜で試してみてください。

## ミネストローネ



### 材料(4人分)

食材	分量
ベーコン	40g
玉ねぎ	80g
にんじん	32g
じゃがいも	60g
かぼちゃ	120g
コーン(冷)	20g
グリーンピース(冷)	20g
マカロニ(乾)	20g
ホールトマト	80g

### 調味料

食塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	6g
水	240g

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	128kcal

### 作り方

- 1.たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃは 1.5cm角に切る。
- 2.ベーコンは、2cm幅に切る。
- 3.マカロニは、少し固めにゆでる。
- 4.鍋にベーコンを入れて火をつけ、炒める。
- 5.(4)にたまねぎを入れ炒め、水・調味料を入れる。
- 6.(5)にホールトマト・にんじん・コーン・じゃがいもを入れて煮る。
- 7.材料が煮えたら、ゆでたマカロニ・グリーンピースを入れて仕上げる。

## ビーンズのケチャップ煮



### 材料(4人分)

食材	分量
ミックスビーンズ	60g
大豆(水煮)	160g
豚もも(スライス)	80g
玉ねぎ	160g
にんじん	60g
マッシュルーム(スライス)	60g
油	適量
水	160cc

### 調味料

ケチャップ	大さじ3と1/3
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	187kcal

### 作り方

- 1.玉ねぎは2cm角、にんじんは1.5cm角に切る。
- 2.鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
- 3.水を入れて、にんじん、ミックスビーンズ、大豆、マッシュルームを加えて煮る。
- 4.材料がほぼ煮えたら調味料を加えてさらに煮込んだらできあがり。

※味付けするときは必ず味見をして、調整してください。