

トマッピーの食育レシピ



テーマ：野菜たっぷり・給食人気メニュー

【ボルシチ】

調理時間
30分

材料(4人分)

牛肉……………100g
じゃがいも……………1個(160g)
玉ねぎ……………1/2個(120g)
人参……………1/3本(80g)
キャベツ……………2枚(120g)
かぶ(大根)……………4cm(120g)
バター……………大さじ1
コンソメスープの素……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
トマトケチャップ……………1/4カップ(60g)
生クリーム……………大さじ2
水……………500ml



【作り方】

①じゃが芋・玉ねぎ・人参は皮をむき、1口大に切る。かぶ(または大根)は1cm程度のくし切りまたはいちょう切り、キャベツは1cmの色紙切りにする。



②鍋にバター(大さじ1/2)を熱し牛肉と野菜(キャベツ除く)を炒め、スープを注いで野菜がやわくなるまで煮込む。

③キャベツは別にさっとバター(残りの大さじ1/2)で炒め、②に加えて煮込み、ケチャップ・塩・こしょうで調味する。

④生クリームを加えて仕上げる。

[1人前:エネルギー238kcal、たんぱく質 5.6g、脂質 15.4g、炭水化物 18.9g、食塩相当量 0.6g]

食育コラム ～野菜を食べましょう！～



野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

特に野菜に多く含まれるミネラルである「カリウム」は、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

サラダや、野菜がメインの小鉢を1食1皿以上、1日5皿分を食べることを目指しましょう。