

～永遠に美しく～

# ボルシチもどき



平成29年  
受賞作品

トマトを使った美味しい

レシピです！

作り方もカレーと一緒に

簡単に作れます♪

## 材料 【4人分】

- ウインナー・・・80g（4本）
- ミニトマト・・・120g（12個）
- トマト缶・・・・・・・・40g
- 玉ねぎ・・・・120g（1個）
- 人参・・・・40g（1/2個）
- 油・・・・3g（小さじ1）
- じゃがいも・・・・120g（1個）
- 食塩・・・・1.6g（1つまみ）
- こしょう・・・・0.12g（少々）
- コンソメ・・・1.5g（小さじ1/2）
- 水・・・・280ml
- ケチャップ・・・15g（大さじ1）

## 作り方

- ①玉ねぎはくし切り、ウインナー人参、じゃがいもは乱切りにし、油をひいた鍋で炒める。
- ②①に水、コンソメを入れる。
- ③②に、トマト缶と、1/2～1/4に切ったミニトマトを加えて、材料が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ケチャップを加えて、塩・こしょうで味を調える。

## 栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
126kcal	4.0g	6.5g	13.0g	4.1g	1.1g

★本人のレシピを学校給食用にアレンジしています

