



湖なすちゃんの健康レシピ No.162



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



ボルシチ風煮込み

材 料(4人分)

牛もも薄切り肉	200g	水	300ml
キャベツ	1/4個	カットトマト缶	1缶
人参	1/2本	顆粒コンソメ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	ケチャップ	大さじ2
じゃがいも	中1個	ウスターソース	大さじ1
オリーブ油	大さじ1	塩	少々
すりおろしたんにんにく	小さじ1	こしょう	少々
赤ワイン	大さじ1	※野菜は、白菜・大根・セロリ・ブロッコリーなどでもできます。	

野菜たっぷりレシピ!

野菜たっぷりの温かい煮込み料理を食べて冬を元気に過ごそう！
ボルシチは、ウクライナ発祥の煮込みスープ。本来はビーツという野菜が使われます。

作り方

- キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは一口大に切っておく。
- 鍋にオリーブ油を熱して牛もも薄切り肉・すりおろしたんにんにく・赤ワインを入れて炒める。
- 2に人参・玉ねぎ・じゃがいもを入れて炒め、次に水を加えて中火で煮て灰汁をとる。
- 3にキャベツ・カットトマト缶・顆粒コンソメ・ケチャップ・ウスターソースを加えて15分ほど煮込む。
- 野菜が柔らかくなったなら、塩・こしょうで味をととのえる。



過去のレシピはこちら

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	211kcal	カリウム	705mg
たんぱく質	13.3g	カルシウム	51mg
脂質	8.8g	食塩相当量	1.9g

石川	森	北村	玉木	川勝	三好	山本	落合	眞野	嶋村	増田	種池	立林	奥村	小林	日野谷
楓	美	弾	伊	莉	禾	楓	虹	結	悉	音	旦	悠	衣	結	紗
真	凧	季	織	子	純	斗	瑚	斗		葉	晃		兔	仁	
堂	ハコエミヤコ	三上	みどりの村	岩根	西寺・丸山	東寺	宝来	柑子	柑子	平松	平松	平松	平松	吉永	三雲

お誕生おめでとう

上西	坂口	中川	松原	奥村	齊藤	井上	東江	奥村	中川	鶴岡	谷口	中嶋	佐藤
昭子	トシ子	治	キヨ子	幼子	よし子	逸子	清治	順子	文昇	義房	琴葉	咲心	士恩
89歳	92歳	69歳	94歳	75歳	73歳	84歳	82歳	97歳	83歳	78歳			
中山	菩提寺	北山	正福寺	宝来坂	石部	石部	柑子袋	平松	夏見	妙感寺	湖南団地南	湖南団地中	湖南団地中

おくやみ申し上げます

令和5年10月1日〜31日掲載申込分(敬称略)