

今年、ラグーナ蒲郡ではマリナーのようなヨットのオーナーだけの企画ではなく、一般の方々や企業・団体などにも参加してもらうクリスマスイルミネーションイベントを始めたそうです。見るだけでなく、自分で装飾を施すのも楽しいものですよ。

豚もも肉(1cm角切り).....	80
バター.....	小さじ1杯
塩・こしょう.....	適量
赤ワイン.....	小さじ1杯
玉ねぎ(せん切り).....	中2/3個
かぶ(5cm角切り).....	60
水.....	100cc
洋風だしの素.....	4
マッシュルーム水煮スライス.....	60
キャベツ(2cm角切り).....	葉2枚
砂糖.....	小さじ2杯
トマトケチャップ.....	大さじ1杯半
トマトピューレ.....	大さじ3杯強
ウスターソース.....	大さじ1/2杯
ハヤシルウ.....	大さじ1杯

ロシアの家庭料理を、給食用にアレンジしました。豚肉と冬野菜の甘みをじっくり引き出したスープ煮です。

学校給食
おすすめ
メニュー



パセリ(みじん切り)…4
粉チーズ…小さじ2杯
生クリーム…小さじ1杯

⑤

鍋を熱しバターを入れ、豚肉をいため、塩、こしょう、赤ワインを入れる。その後、玉ねぎを加え、よくいためる。

次に、かぶを加えて少しため、水、洋風だしの素を入れ、中火で煮る。

かぶが透き通ってきたら
マッシュルーム、キャベツ、
砂糖を加える。

砂糖が溶けたら、①を加える。

いったん火を止め、大さじ1杯半の湯で溶いたハヤシルウを加え、弱火で煮込む。

仕上げに③を入れてでき
上がり。



102キロカロリー
(1人分)