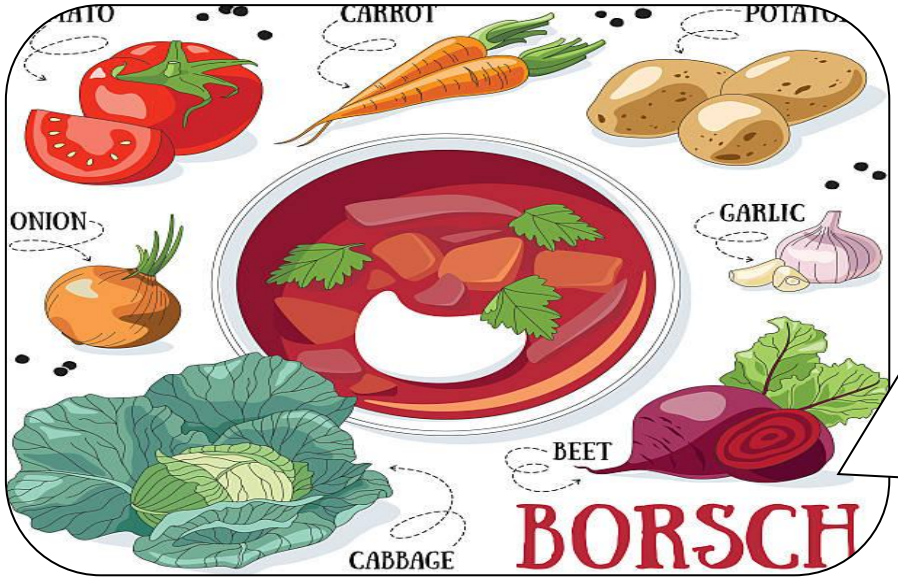
北海道をまるごと食べよう！

真狩村 Makkari Village

◆北海道産赤ビーツを使ったボルシチ◆



赤ビーツはかぶのような形の野菜です。
今日は真狩村（まっかり）でとれた赤ビーツを使いました。

ボルシチは赤ビーツという赤い色の野菜を使ったウクライナが発祥のスープ料理です。赤ビーツは砂糖の原料となる甜菜（てんさい）（ビート）と同じ仲間になります。じっくりと煮こむことで、甘みが増して美味しくなります。

世界四大スープを知っていますか？
① ロシアの『ボルシチ』
② 中国の『フカヒレスープ』
③ タイの『トムヤムクン』
④ フランスの『ブイヤベース』

New



◆札幌黄玉ねぎのコロッケ◆

「札幌黄（さっぽろき）」は、明治時代に札幌で誕生した、日本で最も古い品種の玉ねぎです。

栽培の難しさから生産量が少なく「幻の玉ねぎ」と呼ばれます。

肉厚で柔らかく、加熱すると強い甘みと深いコクが出るのが特長です。

今日は給食では初登場の札幌黄玉ねぎをたっぷり使ったコロッケを味わいましょう。

給食をおうちで作って味わってみよう！
札幌市学校給食レシピ



スンドゥブチゲ

子どもたちに人気の韓国風豆腐料理です。あさりの旨味がたっぷり溶け込んだスープに、にらの香りとピリ辛の味付けが食欲をそそります。トウバンジャンの量を加減して、お好みの辛さでお楽しみください。

〈材料〉（４人分）　※（）内の分量は目安です。

- 豆腐……320g（１丁）
- 豚肩肉……60g
- 酒……少々
- しょうが……少々
- にんにく……少々
- トウバンジャン……少々
- サラダ油……少々
- にんじん……40g（４cm）
- たまねぎ……40g（１／５個）
- あさり水煮……25g
- 酒……少々
- えのきたけ……20g（１／５袋）
- にら……40g（２／５束）
- ごま油……少々
- スープ……480mL
- A
  - 赤みそ……大さじ１／２
  - しょうゆ…小さじ２と２／３
  - 塩……少々
  - 酒……小さじ１



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん

《作り方》

❶豆腐は厚さ１cm程度の色紙切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。

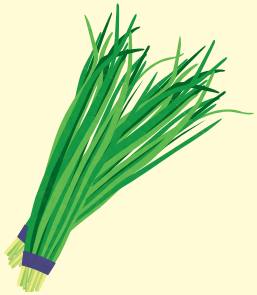
❷にんじん・たまねぎはせん切り、にらは食べやすい大きさに切り、えのきたけはほぐしておく。しょうが・にんにくはみじん切りにする。

❸サラダ油を熱し、しょうが・にんにく・トウバンジャンを炒め、豚肉・にんじん・たまねぎを入れ、よく炒める。

❹③にスープを入れ弱火で煮て、Aの調味料・酒をふったあさり水煮・えのきたけ・豆腐を入れる。

❺にら・ごま油を入れ、仕上げる。

※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。



札幌市学校給食栄養士会HPはこちら！
一人分の栄養価はこちらでご覧になれます▶▶▶▶