



第32回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

<ボルシチ>

材料食材(3~4人分)／ 牛角切り肉(北海道産大沼牛カレー用)200g、キャベツ1/8玉(100g)、口
じゃがいも中1個(100g)、人参中1/2本(80g)、ピーツ小1個(200g)

調味料／サラダ油大さじ1、水500ml、
にんべんだしとスパイスの魔法ボルシチの素(調味液1袋、スパイス1袋)

<作り方>

(下準備)牛角切り肉はフォークで刺し、味を染みやすくする。

キャベツはざく切り、じゃがいもは一口大、人参とピーツは乱切りにする。

① 鍋にサラダ油、牛肉、じゃがいも、人参、ピーツ、キャベツ、スパイスを加えて、中火で炒める。

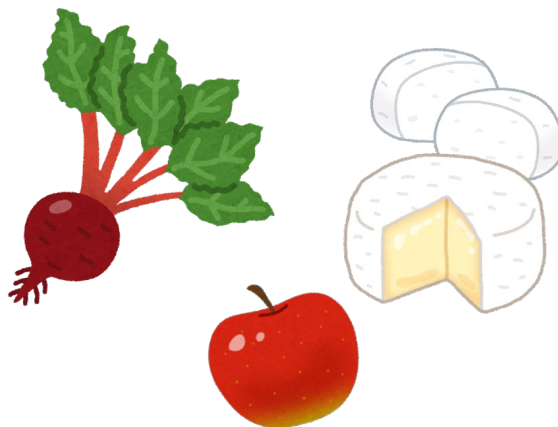
※ キャベツがしんなりするまで炒めて旨みアップ!

② 水を加え、煮立たせる。アクを取りながら、具材がやわらかくなるまで弱火〜中火で煮る(約20分間)。

③ 調味液を加えて、中火で5分煮たら出来上がり。

※ さらに煮込むと、味がなじんでおいしさアップ!

★仕上げにサワークリームをトッピングしても!



※画像はイメージです

献立	SV	SV栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
パン(バゲット)	主食:1	140	4.7	0.7	28.8	0.8
ボルシチ	主菜:3、副菜:2	297	20.0	11.2	29.2	2.2
根菜とベーコンのグリルサラダ	副菜:1	179	2.4	9.9	20.4	0.2
おめかしチーズの盛り合わせ	牛乳・乳製品:1	138	6.4	9.8	4.9	0.6
焼りんごのヨーグルトソースかけ	果物:1	110	1.3	3.2	20.6	0.0
	(計)	564	34.8	34.6	103.6	3.8
	主食:1 主菜:3 主菜:3 牛乳・乳製品:1 果物:1					

11月テーマ

「ボジョレーヌーボーと楽しむ 素敵なマリージュ」



<根菜とベーコンのグリルサラダ>

材料食材(4人分)／ 岡野さんのかぶ1個(160g)*葉も使用、さつま芋大1/2本(150g)、
ベーコン3枚(30g)

調味料／ オリーブ油大さじ2、塩少々、ブラックペッパー少々、レモン汁大さじ1

<作り方>

① かぶは皮つきのまきし型切りにし、葉は2~3cm幅に切って、塩少々、オリーブオイル大さじ1で和える。口

② ベーコンは5mm幅に切る。

③ さつま芋は皮付きのまま半月切り、蓮根は皮をむいて半月切りにし、水にさらす。

④ ③の水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600wで約1分加熱する。

⑤ フライパンを中火で熱し、かぶ、さつま芋と蓮根の順に入れて、焼き色がしっかりとつくまで焼き、
最後にかぶの葉を入れて焼き、器に取り出す。

⑥ ⑤のフライパンに残りのオリーブ油と②を加えて炒め、ベーコンがカリカリになったら、レモン汁と
塩・ブラックペッパーを加え混ぜ、⑤にかける。

★根菜類は、香ばしくグリルして甘みを引き出しましょう。そこにベーコンの塩気が効いた
ドレッシングをかけることで、引きしまった味になります。

<おめかしチーズの盛り合わせ>

材料食材(4人分)／ A:モッツアレラ×山葵

モッツアレラチーズ1/2個(50g)、おろし山葵適量、オリーブ油適量

<作り方> ① モッツアレラは食べやすいサイズにカットし、山葵、オリーブ油をかける。

材料食材(4人分)／ B:カマンベール×蜂蜜

カマンベールチーズ1/2個(60g)、蜂蜜大さじ1/2、フライドオニオン大さじ1

<作り方> ① カマンベールは食べやすいサイズにカットし、アルミホイルにのせて軽くトースターで焼く。

② ①に蜂蜜とフライドオニオンをかける

材料食材(4人分)／ C:カッテージ×レモン

カッテージチーズ40g、レモンの皮、レモン汁、オリーブ油、塩、こしょう各少々

<作り方> ① ボウルに、カッテージチーズ、レモン汁、オリーブ油、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

② 器に盛って、すりおろしたレモンの皮をのせる。口

★そのままでも、バゲットにのせても、おいしく召し上がれます。

<焼りんごのヨーグルトソースかけ>

材料食材(4人分)／ りんご小2個(400g)、ナリタヤ千葉の牧場生乳100ヨーグルト120g、ミントの葉(飾り用)

調味料／ オリーブ油小さじ2、砂糖小さじ4、シナモンパウダー少々、塩水適量

<作り方>

① りんごは皮つきのまま4等分にして芯をとり、さらに3等分の薄切りにし、塩水につけて水気を切る。

② フライパンにオリーブ油をひいて熱し、①のりんごを並べ、砂糖を振り入れて火にかけ、
しんなりしたら裏返し、軽く焼き目をつける。

③ 皿に盛り付けてヨーグルトをかけ、シナモンパウダーを振り、ミントの葉を飾る。