

# 野菜たっぷり食育講座 『ウクライナ料理を作ろう！』

令和5年3月14日(火) 西東京市健康課  
講師：ウクライナ避難民運営食堂Nadiya

## 🍲 ボルシチ（ビーツを使った煮込みスープ）

材料	8人分	作り方
ビーツ	300 g	⇒ビーツは、20～30分位茹でてから皮をむき、2cm厚さのいちよう切り※
たまねぎ	1個	⇒たまねぎは、みじん切り
ピーマン	1個	⇒ピーマンは、せんぎり
にんじん	1本	⇒にんじんは、みじん切り
じゃが芋	3個	⇒じゃが芋（メークイン）は、乱切り
セロリー	1/3束	⇒セロリーは、葉をとり、スライス
キャベツ	1/3個	⇒キャベツは、3cm位のざく切り
パセリ	1/3束	⇒パセリは、みじん切り
にんにく	1かけ	⇒にんにくは、すりおろす
鶏むね肉	300 g	⇒鶏むね肉は、一口大に切る
ひよこ豆	100 g	⇒ひよこ豆はゆで汁ごと使用
トマトペースト	100 g	
塩・こしょう	適宜	① フライパンに油をひいて、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
植物油	大さじ1	② ①にビーツ、ピーマン、にんじん、セロリー、トマトペーストを加え炒める。
水	1リットル	③ 鍋に水、チキンブイヨン、じゃが芋、ビーツの液体を入れ沸騰させる。
チキンブイヨン	1個	④ さらにキャベツ、鶏肉、赤ワイン、ローリエを加え、15分位煮込む。
レモン汁	少々	⑤ じゃが芋が軟らかくなったら、炒めた野菜を加え、弱火にして、さらに煮込む。
赤ワイン	大さじ2	⑥ レモン汁、赤ワイン、パセリ、ひよこ豆を加え、塩、こしょうで味を調える。
ローリエ	1枚	⑦ ホイップクリームを泡立て、ヨーグルトと混ぜ合わせる。
ヨーグルト	50 g	⑧ ⑥を器に盛り付け、⑦を上にかき、パセリを散らして出来上がり。
ホイップクリーム	50 g	※ビーツは酢漬けや水煮でも作れます。



## 🍲 ヴァレーニキ（ウクライナの水餃子）

材料	40個分	作り方
じゃが芋	400 g	⇒ じゃが芋（メークイン）は、茹でてつぶす
きのこ	100 g	⇒ きのこ（マッシュルーム・しめじ）は、みじん切り
たまねぎ	1個	⇒ たまねぎは、みじん切り
塩・こしょう	適宜	
小麦粉	600 g	① (具)じゃが芋、きのこ、たまねぎを混ぜて、塩、こしょうを加える。
卵	1個	② (皮)小麦粉に、卵、塩、お湯、油を加えて練る。
塩	適宜	③ 薄くのばしてから、円形にくり抜く。
お湯	適宜	④ 具を包んで、沸騰したお湯で数分茹でて出来上がり。
植物油	適宜	⑤ お好みでサワークリームを添える。