

材料		4 ~ 6人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	<p>ボリートミストとは、イタリアの伝統的な料理で、いろいろな野菜とお肉を混ぜた、コクのあるシチューです。 本来は、イタリアンパセリで作ったサルサベルテというソースで食べますが、今回は簡単に作れるツナソースにしました。</p> <h2>ボリートミストとツナソース</h2> 
フランクフルト		4 ~ 6本	
玉ねぎ		1個	
にんじん		1本	
じゃがいも		3個	
だいこん		1/4本	
セロリ		1本	
はくさい		1/8個	
エリンギ		3本	
(香辛料)			
粒コショウ		小さじ1	
塩		少々	
ベイリーフ		2枚	
コンソメ		大さじ1	
(ツナソース)			
マヨネーズ		カップ1	
ツナ缶		80g	
ケッパー		小さじ2	
にんにくすりおろし		小さじ2	
アンチョビ		2枚	
白ワイン		適宜	
作り方	<p>野菜は皮をむいて、だいこんは縦半分にして6等分、はくさいは1/4に、じゃがいもは半分、セロリは6等分に切る。にんじんは縦半分にして6等分、エリンギは縦半分に切る。</p> <p>鍋に の野菜、香辛料を加えて、ひたひたの水をたす。沸騰したら弱火にして、野菜が柔らかくなるまで煮込む。</p> <p>汁は塩コショウを足して、スープにする。</p> <p>(ツナソース) 白ワイン以外の材料をフードカッターに入れてまわす。</p> <p>白ワインを加えながら、のばしていく。</p>		
栄養価	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>		<p>平成23年度学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>
調理のポイント	<p>野菜を大きく切ることがこの料理のポイントです。 水から強火で煮て、沸騰したらじっくりと弱火で煮込みます。</p>		