



ロシア
Russian Federation

ヴィネグレット

(調布市緑ヶ丘小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

ビーツ(缶詰)	35g	[酢	18g
ロースハム	50g		サラダ油	12g
じゃがいも	150g		塩	3g
きゅうり	50g		砂糖	1.5g
人参	40g		こしょう	0.15g
セロリー	40g		にんにく	1かけ
玉葱	25g			

【 作り方 】

- ①ビーツは汁気を切り、1cm角に切る。
- ②じゃがいも、人参、セロリ、きゅうり、ハムは1cm角、玉葱は薄切りにし、加熱して冷ます。
- ③ドレッシングを加熱し、冷ます。
- ④①と②を合わせ、③のドレッシングと和える。



ポイント

ヴィネグレットは、お祝いや大勢が集まる時によく作られる伝統的なサラダです。ロシア料理に欠かせない赤い色をした「ビーツ」は、ボルシチやサラダなどの色々な料理に使われています。ビーツは酸と反応してピンク色に発色します。