

3. 外国料理の献立

スイス連邦（スイス）



献立名 | ハイジのパン・牛乳・ブラートヴルスト(ウインナーのソースかけ)・ベルナープラッテ(鶏肉と野菜の煮込み)・ガトーショコラ

料理名	材料名	分量	作 り 方
ハイジのパン	小麦粉* 塩 上白糖 イースト 小麦ふすま	5 5 g 0.1g 2.8g 1.7g 1.7g	*小麦粉については、フランスパン専用粉を使用
牛乳	牛乳	2 0 6 g	
ブラートヴルスト	ウインナー 油 たまねぎ パセリ 油 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ローリエ 水	4 0 g 0.4g 1 0 g 0.1g 0.3g 0.5g 2.5g 5 g 0.01g 2 g	ウインナーは油をひいた鉄板に並べて、オーブンで焼く。 たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、パセリ、赤ワイン、デミグラスソース、ケチャップ、ローリエ、水を加えてひと煮立ちさせる。 のウインナーに をかける。
ベルナープラッテ	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく 油 洋風だし 塩 こしょう 水	2 0 g 3 0 g 3 0 g 2 0 g 3 0 g 1 0 g 0.1g 0.5g 2 g 0.2g 0.01g 3 0 g	たまねぎは薄切り、にんじん、キャベツは短冊切りにする。じゃがいもは1.5cmの角切りにする。にんにくはすりおろす。 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉を入れて炒め、塩、こしょうする。 にたまねぎ、にんじんを加えて炒め、水と洋風だしを加えてアクをすくいながら煮込む。 にじゃがいも、キャベツ、コーンを加え、さらに煮込む。
ガトーショコラ	ガトーショコラ	3 0 g	

エネルギー	720 kcal	亜鉛	2.8 mg
蛋白質	27.7 g	ビタミンA	244 μgRE
脂質	29.2 g	ビタミンB1	0.47 mg
脂質	36.5 %	ビタミンB2	0.50 mg
カルシウム	278 mg	ビタミンC	25 mg
マグネシウム	71 mg	食物繊維	5.2 g
鉄	1.8 mg	食塩相当量	2.9 g



ブラートヴルストは、焼いたウインナーソーセージにソースをかけたものです。ドイツ語でウインナーソーセージをヴルストといいます。ベルナープラッテは、ベルンでよく食べられている料理です。ガトーショコラはチョコレートケーキです。スイスのチョコレートは、高品質なものとして世界的に知られています。