

### 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・ブレートヴルスト（ウイナーのマツスかけ）・ベルナーブラッテ（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  雪をかぶったスイスの山々をイメージしたパン。	小麦粉 * 塩 上白糖 イースト 小麦ふすま	55g 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	206g		
ブレートヴルスト	ワインナー 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	40g 0.4g 10g 0.1g 0.3g 0.5g 2.5g 5g 0.01g 2g	ワ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。 のワインナーに をかける。	
ベルナーブラッテ	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	20g 30g 30g 20g 30g 10g 0.1g 0.5g 2g 0.2g 0.01g 30g	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	30g		
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	720 kcal 27.7 g 29.2 g 36.5 % 278 mg 71 mg 1.8 mg	亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量	2.8 mg 244 μgRE 0.47 mg 0.50 mg 25 mg 5.2 g 2.9 g	

ブレートヴルストは、焼いたワインナーソーセージにソースをかけたものです。ドイツ語でワインナーソーセージをヴルストといいます。ベルナーブラッテは、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。