

冷凍ビーツを使った

ボルシチ



< 材料 >

◎冷凍ビーツくし切り … 230g
牛肉切り落とし … 300g ジャガイモ … 1個
にんじん … 1本 キャベツ … 1/8個
玉ねぎ … 1個 にんにく … 1かけ
ホールトマト缶 … 200g バター … 20g
オリーブオイル … 大さじ1 水 … 700cc
コンソメ … 16g 塩コショウ … 少々
サワークリーム、パセリ … 適量

< 作り方 >

1. ジャガイモ、にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切り、玉ねぎも同じくらいの大きさに切る。にんにくは潰し、ビーツは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にバターとオリーブオイルを入れ中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったら、にんにく・ジャガイモ・にんじん・キャベツ・玉ねぎを加え、全体に油がなじむまで炒める。
3. 水・ホールトマト・ビーツ・コンソメ・塩小さじ1を加える。煮立ったら蓋をして弱火にし、30分煮る。
4. 塩コショウで味をととのえて器に盛り、パセリ・サワークリームをのせて完成。



イースタンフーズ株式会社