

## ボルシチ

### <材料4人分>

・牛肉（角切り）	100g	・ビーツ	小2～3個	・小麦粉	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・トマト缶	1缶	・サワークリーム	大さじ4
・にんじん	1/2本	・にんにく	1かけ	・油	大さじ1
・じゃがいも	2個	・コンソメキューブ	1個	・水	適量
・キャベツ	2～3枚	・塩、こしょう	少々		

### <作り方>

- ① 牛肉に塩こしょうをふって下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- ② ビーツとにんじんは千切り、じゃがいも、キャベツは一口大、玉ねぎは細めのくし切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ③ 熱した鍋に油をいれ、①に軽く焼き色がつくまで火をいれ、一度取り出す。
- ④ ③の鍋で玉ねぎ、にんじんに塩こしょうを軽くふり、玉ねぎが透明になったら、キャベツとじゃがいもを加え、しんなりしてきたらビーツを入れて全体を軽く混ぜる。
- ⑤ トマト缶を入れ、ひたひたになるところまで水を入れ、コンソメキューブ、すりおろしたにんにくを入れて煮込む。味を見ながら、塩こしょうで整える。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら皿につき分け、サワークリームをトッピングして完成。



### <ポイント>

- ・給食では生クリームを使っていますが、家庭用にアレンジしてサワークリームを使ったレシピにしています。
- ・旬のビーツを使えば、自然な甘みとコクのあるボルシチに仕上がります。