

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ボルシチ

考案者 まるたま小屋



### 材料(2人分)

- 肉(豚・牛・鶏など) 150g
- 水 400cc
- トマトピューレ 小さじ1
- 玉ねぎ 1/2個
- ニンジン 1/2個
- 油 大さじ1
- キャベツ 2枚
- ビーツ 1個(千切りにして炒めるか、ゆでてカット)
- ゆでた豆 50g(またはじゃがいも1個)
- ローリエ 1枚
- 塩 小さじ1(お好みで調整)

### 作り方

- 1 鍋に水と肉、ローリエ、塩を入れて、煮立ててスープをとる。
- 2 フライパンに油を熱し、スライスした玉ねぎ、細切り(または千切り)にしたニンジンを炒め、トマトピューレを加える。
- 3 ①のスープに、②を入れて15分煮る。
- 4 一口大に切ったキャベツ、じゃがいもを入れてさらに10分ほど煮る。
- 5 じゃがいもが煮えたら(豆の場合は別で煮ておく)塩を足して味をととのえる。
- 6 火を止めてビーツを足して完成。

#### POINT

- ・ビーツは煮込むと色が飛ぶので、別で火を通し最後に加えて、できたら一晩寝かせると色がしみますし、よりおいしくなります。
- ・スープを丁寧にとると塩だけで味が整い、塩分も好みに調整できます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>