

## ボルシチ

材料(4人分)

牛肉細切れ又は切り落とし	200g
ビーツ	1個(150g)
人参	1本(せん切り)
玉ねぎ	1個(うす切り)
キャベツ	1/4個(せん切り)
ジャガイモ	1個(拍子木切り)
セロリ	1本(小口切り)
ニンニク	1かけ(せん切り)
ローリエ	1枚
トマト缶	200g
コンソメ	2個
ケチャップ	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
バター	大さじ2
塩・こしょう	各少し
サラダオイル	大さじ1



- ① ビーツは洗って水から30分ゆでて冷まし、皮をむいてせん切りにします。
- ② 鍋にサラダオイルを入れて塩こしょうした牛肉を軽く炒め、取り出します。
- ③ この鍋にバターを入れてニンニク・人参・玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
- ④ キャベツ・セロリを加えさらに炒め、水4カップとトマト缶・ローリエを加え煮立ってきたら、ジャガイモとビーツ・コンソメ・ケチャップ・赤ワインを加えて煮込みます。
- ⑤ 塩で味を調えて出来上がり。ディルとスメタナ(サワークリームのような乳製品)を添えて食べます。