Borsch

ベジタブルボルシチ

【材料】（４人分）

玉ねぎ	２～３コ
にんじん	３本
じゃがいも	８コ
キャベツ	半玉
ビーツ（下ゆで済）	400ｇ
トマトピューレ	200ｇ
ゆで大豆（ひよこ豆でも◎）	100ｇ
ローリエ	５枚
にんにく	４カケ
ディル	適量
サワークリーム	適量
塩	適量
胡椒	適量
油	適量

【作り方】

①鍋に水を沸かす（大鍋に半分くらいの水）
②玉ねぎを切る（あらみじんぎり）
③にんじんをすりおろす
④じゃがいもを２cm 角に切る
⑤ザジャーカを作る
　熱したフライパンに多めの油を入れ、
　玉ねぎを入れ、2～3 分炒め
　すりおろしたにんじんを加え
　塩、こしょうで味付け、ビーツを
　加えて弱火で炒める
⑥①にじゃがいもを入れ、５分後
　キャベツを入れて再沸騰させる
⑦⑥に⑤のザジャーカを入れる
⑧ローリエを軽く火であぶり入れる
⑨にんにくを包丁の側面でつぶし
　その後スライス切り、鍋に入れる
　5～10 分煮込んで完成！
　刻んだディルとサワークリーム
　をそえて頂きます♪