



ロシア連邦

ボルシチ (ロシア連邦)

体が温まる色鮮やかな煮込み料理です。
サワークリームで味の変化を楽しめます。



栄養成分 1人分

エネルギー	369kcal
たんぱく質	17.0g
カルシウム	101mg
食塩相当量	1.9g

材料 4~5人分

牛肉(すね肉など、煮込み用)	400g
水	5カップ
ブーケガルニ (セロリの葉、ローリエ、パセリの茎などをたこ糸などで縛ったもの)	1束
玉ねぎ	1個(200g)
セロリ	1/2本(80g)
にんじん	小1本(100g)
キャベツ	200g
にんにく(薄切り)	1片
サラダ油	大さじ2
トマトペースト	大さじ1
ビーツ水煮缶(スライスしてあるもの)	1缶
塩	小さじ1
こしょう	少々

【手作りサワークリーム】

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	180g
明治北海道十勝純乳脂	40ml

作り方

〈下準備〉

半量になるまでヨーグルトの水切りをしておきます。

- 1 **【手作りサワークリーム】**を作ります。ボウルに水切りヨーグルトと生クリームを入れて混ぜ合わせます。
- 2 鍋に牛肉と分量の水を入れて中火にかけ、沸騰したらあくを除きます。ブーケガルニを加え、弱火にして蓋をずらしてのせ、1時間ほど煮ます。肉を取り出して一口大に切り、ゆで汁は2カップとっておきます。
- 3 玉ねぎとセロリは薄切り、にんじんは5mm厚さの輪切り、キャベツは短冊切りにします。
- 4 厚手の鍋にサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎとセロリを加えてしっかりきつね色になるまで炒めます。トマトペーストを加えて全体になじむまで炒め、にんじんを加えてさらに2~3分炒めます。
- 5 ビーツを缶汁ごと加え、**2**のゆで汁、キャベツを加えて強火で煮ます。沸騰したら弱火にし、牛肉、塩、こしょうを加え、蓋をして30分煮込みます。
- 6 器に**5**を盛り、**1**のサワークリームをのせます。