

## ダイニングメニュー

酢と砂糖の味つけがポイント!一皿で栄養満点スープ

# ボルシチ風おかずスープ



### ■材料〈4人分〉

牛肉カレー用	150g
サラダ油	大さじ2
水	5カップ
固形コンソメの素	2個
にんにく	2片
ウインナー	8本
トマト	1個
じゃがいも	320g
キャベツ	100g
にんじん	60g
◆A 塩・こしょう	各適量
砂糖	小さじ2
酢	大さじ2
イタリアンパセリ(飾り用)	少々

### ■作り方…調理時間約60分

- 鍋にサラダ油(大さじ1)を入れ牛肉を炒め、水・コンソメを加えて軟らかくなるまで煮込む。(約30分)
- にんにくはスライス、ウインナーは3等分、トマトはざく切りに切る。
- じゃがいも・キャベツ・にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 別の鍋にサラダ油(大さじ1)を入れ、②を弱火で炒め、③を加え軽く炒め、①を加える。
- ④を10分ほど煮込み、Aで味を調え、器に盛りつけ、イタリアンパセリを飾る。



最後に生クリームをかけるるとよりおいしさが増します。トマトによって酸味が変わってくるので酢の量を調整してください。ウインナーの代わりにベーコンを使用してもおいしくいただけます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 385 kcal

