

2月の給食より

ボルシチ

材料（4人分）

牛肉 140g
（1.5cm角程度の角切りにする）
赤ワイン 小さじ2
じゃがいも 中2個
（約280g）
人参 中1/2本
玉ねぎ 中1個
グリーンピース 20g
サラダ油 小さじ2

※ { ホールトマト（缶） 40g
トマトピューレ 大さじ4
ウスターソース 小さじ1/2
デミグラスソース 40g
水 1.5カップ（300cc）
ビーフコンソメ 小さじ2
塩こしょう 少々



《作り方》

- ① グリーンピースは塩ゆでする。
- ② じゃがいも・人参・玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒めて赤ワインをふり、塩こしょうをする。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、人参・じゃがいもを入れてさらに炒め、全体に油がまわったら水とビーフコンソメを加える。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、※の調味料を加えて中火で煮込む。
- ⑥ グリーンピースを入れて仕上げる。