

## ボルシチ

〈材料〉	6人分
ベースのスープ（作りやすい分量）	
豚肩ロースブロック	250g
ローリエ	1枚
にんにく	ひとかけ
昆布水	800cc
オリーブオイル昆布	大さじ1
人参	100g
玉ねぎ	1/2 個
トマト	1個
キャベツ	50g
ビーツ(缶)	1/2 缶
小麦粉	大さじ1
酢	
ヨーグルト	50g
生クリーム	大さじ2
塩こしょう	
ディル(あれば)	



### 〈作り方〉

豚肉に塩小さじ 2/3、こしょうをまぶして冷蔵庫で1時間以上おく。水気をふいて昆布水とともに鍋に入れローリ

- 1 エ、にんにくを加えて中火にかける。沸いたら火を弱め、アクを除きながら1時間煮込む。  
肉を取り出し100g 分を細切りにする。
- 2 別の鍋でオリーブ昆布を熱し、薄切りの玉ねぎ、細切りの人参を炒める。玉ねぎがしんなりすれば小麦粉を加えて炒め、種を除いてザク切りしたトマト、1のスープ600cc を加えて煮込む。(沸いてから15分)。
- 3 細切りにしたビーツと缶汁細切りのキャベツ、豚肉を、酢を少々加えて5分ほど煮て味を調える。
- 4 ヨーグルトは軽く水切りし(30分)、泡立てた生クリームと合わせる。
- 5 器にスープを盛りつけ、4のクリーム、あればディルを添える。