

トマトスープ風ボルシチもどき

■材料（4人分）

ウインナー・・・2本
にんにく・・・1片
玉ねぎ・・・中1/2個
豚肉・・・300g
じゃがいも・・・大1個
人参・・・1/3本
キャベツ・・・200g
大根・・・75g
冷凍ブロッコリー・・・150g
まいたけ・・・30g
カットトマト缶・・・1/2缶
りんご・・・1/6個
サラダ油・・・大さじ1
無塩バター・・・大さじ1/2
水・・・600cc
粗挽きこしょう・・・少々
塩・・・小さじ1/2
酢・・・小さじ1/2
牛乳・・・大さじ4
顆粒昆布だし・・・4g

1人分 食塩相当量

1.5g

《1人分の栄養価》

エネルギー：462kcal
たんぱく質：20.3g
脂質：35.6g
炭水化物：24.0g



■作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、輪切りにしたウインナーを入れ焼き目がつくまで焼く。
- ② にんにくは薄く小さくスライスし、玉ねぎは1cmぐらいのさいの目切りにし、①の鍋へ入れ、にんにくは香りが出るまで、玉ねぎはしんなり透き通るぐらい炒める。
- ③ ②へ豚肉を入れ色が変わるまで炒める。
- ④ じゃが芋は一口の乱切り(煮崩れを防ぐため)、人参は1cmぐらいの薄いさいの目に切る。キャベツは2cmぐらいのさいの目に切る。大根（ビーツの代用）は1cmぐらいのさいの目切り、ブロッコリーは解凍しておく。まいたけは小さく裂いておく。
- ⑤ ③へバターと④の野菜を入れ、油がまわるぐらい炒める。
- ⑥ 水と顆粒だしとトマト缶を入れ、あく取りシートを置き、沸騰したら中火で15分ぐらい煮る。
- ⑦ 皮付きのすりおろしりんごを入れる。
- ⑧ こしょう、塩、牛乳、酢を入れサワークリーム風にドロツとさせて入れる。ひと煮立ちさせ火を止めて完成。

■減塩ポイント・アイデア

コンソメを使うこともありますが、塩分を控えるために今回顆粒だしを使用しました。
こしょうを多めに入れ、味にメリハリをつけ食べやすくしました。

■レシピ考案：山本 妃都美

