

# トマトスープ風ボルシチもどき

## ■材料 (4人分)

ワインナー···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、輪切りにしたワ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ッとして入れる。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いました。  
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