

4月のビーツレシピ

【4月のなかよしこんだて】ビーツのルビーポテトサラダ 10人分

ビーツ 150 g
じゃがいも 500 g
ベーコン (角切り) 50 g
赤たまねぎ 60 g
コーン 40 g
枝豆むきみ 40 g
マヨネーズ 70 g
ディジョンマスタード 20 g
塩 2 g

※ディル (ハーブ) 1g をお好みで！



- ①ビーツを皮付きのまま茎と根を落とし、横半分にカットにして、串が通る程度までボイルする。目安は1時間ほど。
下ゆでしたら、皮をむき、5 mm角に切る。
(ビーツは少量の赤ワインビネガーと塩を入れてボイルする、ビーツが小さければカットしなくてよい)
- ②洗ったじゃがいもを30~40分を目安に串が通るぐらいまでゆでる。
- ③ベーコンは炒めておく。
- ④玉ねぎは5 mm角に切り、少しの塩でなじませて水分が出たらペーパーで水分をとる。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら皮をむき、マッシュする。
- ⑥すべての調味料をボールに加え、混ぜ合わせる。

ビーツのポテサラコロケ

ビーツのルビーポテトサラダをアレンジ！

ビーツのポテサラ 適量
ピザ用チーズ 適量
小麦粉 適量
パン粉 適量
バジル 適量
油 適量



- ①ビーツのポテサラの中にチーズを入れて丸める。
- ②小麦粉、バジルと合わせたパン粉の順につけて油で揚げる。

ボルシチ

- | | | |
|---------------|---|----------------|
| ビーツ 200 g | } | 1 cm角切り |
| たまねぎ 200 g | | |
| セロリ 100 g | | |
| にんじん 100 g | | |
| じゃがいも 100 g | | |
| キャベツ 100 g | } | はんぶんき
半分に切る |
| マッシュルーム 100 g | | |
| 赤ワイン 大さじ3 | | |
| トマトピューレ 30 g | | |
| オリーブ油 大さじ3 | | |
| コンソメ 小さじ2 | | |
| 乾燥バジル 少々 | | |
| 水切りヨーグルト 大さじ1 | } | うえ
上にのせる |
| 乾燥パセリ 少々 | | |
| ☆牛すじ | | |
| ☆スペアリブ | | |
| ☆肉 (なんでも OK) | | |



※ビーツは、皮付きのまま水に赤ワインビネガー、塩を入れてゆがく。串が通るくらいまで冷まして皮をむく。

- ①鍋にオリーブ油をひき、塩こしょうをした肉 (今回はスペアリブ、牛すじ肉) を焼き目をつける程度に焼く。
- ②たまねぎとセロリを炒め、おろしにんにくを入れる。
- ③にんじん、じゃがいも、マッシュルームを入れ軽く炒める。
- ④ワイン、トマトピューレ、砂糖、乾燥バジルを入れて (今回はスペアリブと牛すじ肉の煮汁も) を加え、具材がかぶるくらいの水をたし、コンソメを入れて、20分炊く。
- ⑤ビーツとキャベツを入れてさっと炊けばできあがり。
- ⑥器に盛り付け、上に水切りヨーグルト、パセリをのせて完成。