

# グリーン・ボルシチ の作り方



1. ほうれん草はざく切りにし、  
茹でておく。



2. たまねぎはスライス、  
にんじんはいちょう切り、  
じゃがいもは3cm角にカットする。



3. 鍋に水を張り2を入れて煮立てる。



4. 調味料とバターを加える。

5. 最後にほうれん草を加え、味を調べて完成♪

～材料～ (子ども2人分)

●じゃがいも…30g

●たまねぎ…30g

●にんじん…20g

●ほうれん草…20g

○バター…1g

○チキンコンソメ…小さじ1

○食塩…1g

○こしょう…少々

○パセリ粉…少々

**Point!** ウクライナ料理のグリーン・ボルシチを子どもでも食べやすいようアレンジしてみました。ウクライナでは酸味のあるソレルという野菜やサワークリームを使うようです！  
さっぱりした仕上がりにしたい場合にはレモンやヨーグルトを入れると本場の味に近づきます。  
ほうれん草は一度下茹でてエグみを取っています♪