

いつものトマトスープにビーツをイン

かんたんボルシチ風スープ



トキタ種苗株式会社

【材料】 いつものトマトスープの材料
ビーツ（お好みの量）
サワークリーム（あれば）

【作り方】

- 1.ビーツは皮を剥いていちょう切りにし、ジャガイモやニンジンと同じタイミングで炒める。
 - 2.キャベツなど葉物系の具材を加え炒める。
 - 3.トマト缶・水・コンソメ顆粒を入れて煮込む。
 - 4.塩で味を整えて完成。
- ★サワークリームを添えるとボルシチっぽさUP！

赤ビーツ入りリゾット



トキタ種苗株式会社

【材料】 ビーツ（お好みの量） 玉ねぎ1/2
米1合 オリーブオイル大さじ2 水適量
コンソメ小さじ1程度 塩適量 粉チーズ適量

【作り方】

- 1.ビーツと玉ねぎは皮を剥いて、みじん切りにする。
 - 2.フライパンにオリーブオイルをひき、米と1を炒める。
 - 3.米が透き通ってきたら、1cm程度かぶる量の水を入れ、コンソメを入れて弱火で加熱する。
 - 4.時々かき混ぜながら米を炊く。お好みの硬さになったら塩で味を整える。
- ★米が硬いのに水分がなくなったら、少し加水し再度加熱する。
- 5.お皿に盛り付け、お好みで粉チーズをかけて完成。