

ボルシチ

合計加熱調理時間 約 70分

[1人分：356kcal/ 食塩相当量：2.5g]

煮込むと硬くなるすね肉も、キウイに漬け込んでスチコンにおまかせ！柔らかく煮込みます。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	60分	160℃

材料 (6人分)

牛すね肉：塊（大きめの角切り）	400g
キウイ（すりおろす）	1個
塩	4.5g
こしょう	少々
<材料a>	
ビーツ缶汁	150cc
赤ワイン	80cc
トマトの水煮	600g
水	1400cc
コンソメ：固形	2個
<材料b>	
ビーツ：缶・8mm輪切り	300g
ジャガイモ（1個を1/4等分に切る）	450g
ニンジン（大きめに切る）	300g
タマネギ（1個を1/6等分に切る）	300g
セロリ（筋を取って大きめに切る）	80g
塩	適量
サワークリーム	150g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・牛すね肉はフォークなどで筋を切り、キウイをまぶして30分置く。

作り方

1. 牛すね肉は塩、こしょうを振って下味をつける。オープンシートを敷いた65mmのホテルパン1枚にのせて、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出してオープンシートを取り除き、<材料a>を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から30分後、2のホテルパンを取り出し、<材料b>を入れて、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、塩で味を調べ、器によそってサワークリームを添える。



調理ポイント

- ◆牛肉をキウイに漬け込むと、酵素の働きで肉が柔らかく仕上がるので、加熱時間を短縮できる。
- ◆牛すね肉を加熱した時にオープンシートに付く焦げは旨みに変わるので、オープンシートを取り除く際にこそいで、ホテルパンに戻し入れると良い。