

きょう

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「牛肉のトマト煮こみ」

「牛肉のトマト煮こみ」は9月の新献立で、牛肉・じゃがいも・たまねぎをホールトマトと一緒に煮こんだ洋風料理です。香辛料の「オールスパイス」と「バジル」が、トマトとともに牛肉やじゃがいものおいしさを引き立てます。ホールトマトの果肉と果汁を入れたあと、しっかり炒めることで酸味を飛ばし、うま味を引き出すことができます。

オールスパイスにはリラックス効果やリフレッシュ効果があります。またバジルは江戸時代に日本に伝来したといわれ、集中力を高めたり、自律神経のバランスを整えたり、ストレスをやわらげたりする効果があります。

ぜひご家庭でもお試しください。



「オールスパイス」はシナモン・ナツメグ・クローブの3つの香りをもつ香辛料です。

＜材料 4人分＞

・牛肉(薄切)	120g
・じゃがいも	中2こ
・たまねぎ	1/2こ
・ホールトマト(缶詰)	160g
・サラダ油	小さじ1
・料理酒	小さじ2
・トマトケチャップ	120g
・ウスターソース	大さじ1/2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・オールスパイス	少々
・バジル(乾燥)	少々
・水	160cc

＜作り方＞

- ① ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ② たまねぎはせん切りにする。
- ③ じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、塩とこしょう・オールスパイスを加える。
- ⑤ ④に料理酒を加えて炒め、さらに①の果肉を加えて酸味を飛ばすように炒める。
- ⑥ ⑤に②を加えて炒め、さらに①の果汁を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に水を加えて煮、③を加えて煮る。
- ⑧ ⑦がやわらかくなれば、トマトケチャップ・ウスターソース・バジルを加えて煮込み、完成。
(味をみて、足りなければ塩・こしょうで整える。)

～できあがり～

来月は…「和風ドライカレー」と
「いものこ汁」のレシピをお届けします。

