



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～



「トマトシチュー」

トマトに含まれる赤色の色素「リコピン」には、抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の予防に効果があると言われています。トマトは、サラダ、スープ、ソース、シチューなどの様々な料理に使うことができます。今回は、ホールトマト缶詰を使った、暑い時期でもさっぱりとおいしく食べることができるシチューです。ホールトマトの酸味を飛ばすために、ホールトマトの果肉をよく炒めてから煮込むことで、よりまろやかな味に仕上がります。ぜひご家庭でもお試しください。



＜材料 4人分＞

・牛肉	120g
・じゃがいも	160g(中1個)
・たまねぎ	260g(1・1/4個)
・にんじん	50g(1/3本)
・ホールトマト(缶)	160g
・サラダ油(炒め用)	小さじ1
・サラダ油(ルー用)	小さじ1/2
・バター	10g
・小麦粉	大さじ2
・湯(ルー用)	60cc
・さとう	小さじ1/3
・ウスターソース	小さじ2/3
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・こいくちしょうゆ	小さじ1/3
・ローリエ	1枚
・水(野菜用)	200cc

＜作り方＞

- ① ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ② にんじんはさいの目切り、たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ③ じゃがいもは一口大の大きさに切り、水にさらす。
- ④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、たまねぎをきつね色になるまでじゅうぶんに炒め、さらに肉を加えて炒め、肉の色が変われば、半量の塩とこしょうをする。
- ⑤ にんじんを加えて炒め、さらに①の果肉を加えて酸味を飛ばすようによく炒め、野菜用の水・①の果汁・③・さとう・ローリエを加えて煮る。
- ⑥ 別の鍋を熱し、ルー用の油とバターを入れ、バターがとけたら弱火にし、小麦粉をざる等でふりにかけながら入れ、じゅうぶんに炒める。うすい茶色から、こげ茶色になるまで炒め、全体がこげ茶色になったら、ルー用の湯を少しずつ注ぎ入れながら、だまにならないようにかき混ぜ、なめらかなルーを作る。
- ⑦ ⑤がほとんどやわらかくなれば、ローリエを取り出し、ルーを入れ弱火で煮込む。
- ⑧ ⑦にウスターソース・しょうゆ・残りの塩とこしょうを加えて調味し、さらによく煮込んで仕上げる。

来月は…「豚肉とれんこんの煮つけ」と
「かきたま汁」のレシピをお届けします。

