

牛肉とトマトの 夏ごはん



夏が旬の野菜の「なす・トマト・さやいんげん」を使いました。塩・こしょう・コンソメスープの素・砂糖・トマトケチャップを使い、暑い夏にも食べやすい味付けです。

材料（一人分）

ごはん	180g
牛肉	30g
にんじん	15g
たまねぎ	40g
なす	15g
トマト（缶）	20g
さやいんげん	5g
にんにく	0.3g
サラダ油	0.3g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5g
砂糖	0.1g
トマトケチャップ	5g
トマト汁または水	5～10g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② なすは1cmくらいのいちょう切りにし、水にさらして、あくをぬく。
- ③ トマトは汁を切る。汁はとっておく。
- ④ さやいんげんは2cmくらいに切る。
- ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・なすの順に塩・こしょうをしながらいため、トマト汁または水を加え煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れ煮込む。
- ⑦ さやいんげんを入れさらに煮る。

☆ 給食では、ごはん約180g（中学年量）に具をかけて食べます。

☆ トマト（缶）をトマト（生）に代えてもよいです。

☆ さやいんげんをえだまめに代えてもよいです。