

小学校給食レシピ 主菜

トマトシチュー



トマトは、南米のアンデス山脈が原産で、日本には、江戸時代に長崎から全国に広まりました。シチューは、肉や魚介類、野菜をスープやルウで煮込んだ煮込み料理です。弱火で煮込むことで、材料の成分やうまみが汁に溶け出します。給食では、トマトの味を生かしたさっぱりとした味のシチューです。



材料（一人分）

ベーコン	20 g
じゃがいも	40 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
セロリ	2 g
トマト	15 g
パセリ	0.5 g
にんにく	0.4 g
サラダ油	0.3 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5 g
砂糖	0.1 g
トマトケチャップ	8 g
水	60～70 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① ジャがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② セロリ・にんにくはみじん切りにする。
- ③ トマトはへたをとり、さいの目に切る。
- ④ パセリは流水でよく洗いまじん切りにし、水にさらす。
- ⑤ ベーコンは1 cm くらいに切る。
- ⑥ 油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・セロリの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。
- ⑦ 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る。
- ⑧ 最後にパセリを加え火を止める。