



新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん

## ●豆と根菜のトマト煮込み



### 豆と根菜のトマト煮込み

平成27年12月15日の献立（材料は1人分）

#### 〔材料〕

豚もも	15g
大豆（冷凍）	6g
ひよこ豆（蒸し）	6g
れんこん	10g
ごぼう	5g
人参	10g
玉ねぎ	15g
にんにく	0.1g
オリーブ油	0.3g
トマト缶ダイス	8g
ケチャップ	4g
ウスターソース	1g
砂糖	0.2g
食塩	少々
こしょう（白）	少々
薄口醤油	1.5g
濃縮スープ	3g

#### 〔作り方〕

れんこん … 厚めのいちょう切りにし、水に浸けてあくを抜く  
 ごぼう … 小さめの乱切りにし、あくを抜く  
 人参 … いちょう切り  
 玉ねぎ … 色紙切り  
 にんにく … みじん切り  
 濃縮スープ … 30ccのスープをとる



A … トマト缶ダイス、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、こしょう、薄口醤油

- ①オリーブ油を熱し、豚肉とにんにくを入れて炒め、玉ねぎを入れしっかり炒める
- ②人参、ごぼう、れんこんを入れてさらに炒める
- ③①にスープ、Aを加え、ひと煮立ちさせ、大豆、ひよこ豆を入れ、よく煮込み、味をととのえて出来上がり!!

