

きゅうしょく

給食メニューのレシピを紹介します

しょうかい

今回は、ウインナーと大豆のトマト煮のレシピです。

暑くなってきたこの季節に水分たっぷりのトマトを使ったレシピです。子どもたちが苦手な食材のひとつである豆を使います。使用する食材は、とり肉や白身の魚をいれたり、大豆以外の豆でもおいしくできます。ごはんやパンはもちろん、パスタと合わせて食べてもおいしいです。いろいろアレンジしてみてくださいね。



ウインナーと大豆のトマト煮

○ 材料 (大人4人分) ○

ウインナー	5本	厚めの輪切り
赤ワイン	小さじ1	
水	2カップ	
にんじん	中1本	いちよう切り
たまねぎ	中1個	角切り
じゃがいも	大1個	角切り
大豆水煮	60g	
完熟トマト	1個 (缶詰OK!)	角切り
コンソメ	固形1個 (約5g)	
ケチャップ	大さじ4	
ウスターソース	大さじ1	
さとう	小さじ1	
しお	少々	
こしょう	少々	
スキムミルク	大さじ2	50gの
粉チーズ	大さじ1	ぬるま湯でとく
パセリ	少々	みじん切り



○ つくりかた ○



- ① 赤ワインでウインナーを炒める。
- ② 水を加えて、にんじん、たまねぎ、じゃがいもをいれて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら大豆水煮、トマト(缶)をいれる。
- ④ コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、さとう、しお、こしょうで調味しよく煮込む。
- ⑤ トマトとケチャップの酸味がまろやかになるまで煮込む。
- ⑥ 最後にぬるま湯でといたスキムミルク、粉チーズを加える。
- ⑦ みじん切りにしたパセリをちらす。

☆☆☆ポイント☆☆☆

- ★ケチャップやトマトの酸味がとぶようによく煮込むこと。
このとき、水分が減るのでお好みのかたさに調節してね。
- ★スキムミルクはとけにくいので、ぬるま湯でといておきましょう。

