

給食レシピ紹介

11月の献立から、11日「切干大根のトマト煮」のレシピを紹介します。ひき肉とトマトを使った洋風の煮物で、ごはんにもよく合います。切干大根は食物繊維が豊富に含まれているので、便秘をよくする効果が期待できますよ。

【切干大根のトマト

cookpad (クックパッド)

益田市公式キッチン

にレシピを載せているよ！

見に来てね♪

材料(小学生4人分)

- ・豚ひき肉 ……40g
- おろしにんにく ……チューブ1cm くらい
- 酒 ……小さじ1
- サラダ油 ……小さじ1
- ・切干大根 ……16g (水で戻し、4cmくらいの長さに切る)
- ・水煮大豆 ……60g
- ・にんじん ……28g (千切り)
- ・ぶなしめじ ……20g (石づきを取り、長ければ半分に切る)
- ・トマト ……60g (1cm角切り)
- ◎トマトピューレ ……28g (大さじ2)
- ◎コンソメ ……2g (小さじ1/2)
- ◎うすくちしょうゆ ……2.8g (小さじ1/2)
- ◎みりん ……4g (小さじ1)
- ・乾燥パセリ ……適量



お料理豆知識

切干大根は、水で戻すと重量が約4倍になります。

作り方

- ①切干大根は水で戻し、4cmくらいの長さに切る。にんじん、しめじ、トマトもそれぞれ切る。
- ②◎調味料を混ぜ合わせる。
- ③鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったら酒とおろしにんにくを加える。
- ④切干大根、にんじんを加え炒め、にんじんが柔らかくなったら、しめじ、トマト、大豆水煮を加えて更に炒める。
- ⑤②を加えて炒め煮る。
- ⑥皿に盛り付け、パセリをふる。