

# きゅうしょくセンターから こんにちは

## ～給食レシピの紹介～

### ★ビーフシチュー★



埼玉を食べよう！

～地域の特産物を使った料理～

令和2年12月の給食では、埼玉育ちの『武州和牛』を使った「ビーフシチュー」をつくりました。赤ワインやトマトをベースに、牛肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ等の香味野菜を加えて煮こむイギリス発祥の料理です。本来は、小麦粉とバターを炒めた「ブラウンルー」を使うことが多いですが、給食では米粉を使い、みんなが食べられるように工夫をしました。



| 材料          | 4人分 (g) | 目安量      | 切り方     |
|-------------|---------|----------|---------|
| 牛肉 切り落とし    | 100     |          |         |
| にんじん        | 60      | 4cm      | いちょう切り  |
| 玉ねぎ         | 100     | 1/2 個    | スライス    |
| じゃがいも       | 80      | 1/2 個    | さいのめ切り  |
| マッシュルーム (生) | 20      | 2 個      | スライス    |
| グリーンピース     | 12      |          |         |
| 油           | 4       | 大さじ1     |         |
| 赤ワイン        | 5.2     | 小さじ1     |         |
| コンソメ        | 4       |          |         |
| トマトピューレ     | 60      | 大さじ4     |         |
| ウスターソース     | 5       | 小さじ1     |         |
| 中濃ソース       | 1.6     | 少々       |         |
| 砂糖          | 9       | 大さじ1     |         |
| 塩           | 3.6     | 小さじ1/2   |         |
| こしょう        | 0.2     | 少々       |         |
| 米粉          | 15      | 大さじ1と1/2 | 水で溶いておく |
| 水           | 20      | 大さじ1     |         |
| 水           | 400     | 2カップ     |         |

#### 〈作り方〉

- 鍋に油をしき、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- 牛肉、赤ワインを入れて軽く炒めたら、水を入れ、灰汁を取り除くきながら煮る。
- マッシュルーム、コンソメ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、砂糖、塩、こしょうを入れて煮こむ。
- じゃがいもを入れ、やわらかくなるまで煮たら、グリーンピースを入れる。
- 味を確認し、米粉でとろみをつけて、完成！  
※米粉ではなく、バターを軽く温めながら小麦粉を練ったものをスープに溶いてもとろみがつきます。(バターと小麦粉は同量)