

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～

★わらびじゃがいものトマト煮★

わらびを食べよう！

～蕨で収穫される野菜を使ったメニュー～



給食では、蕨市に暮らしている農家さんにご協力をいただき、じゃがいも・玉ねぎなど旬の野菜を使わせていただいています。

6～9月頃には、じゃがいもがたくさん収穫されるので、主役になる献立をだしています。

「わらびじゃがいものトマト煮」は、みなさんが大好きなウィンナーやトマトケチャップを使っています。地域でとれたじゃがいもをおいしくいただけます♪



| 材料 | 4人分 (g) | 目安量 | 切り方 |
|---------|---------|----------|---------------|
| にんにく | 1.2 | | みじん切り |
| ウィンナー | 80 | | 輪切り |
| 玉ねぎ | 120 | 1/2 個 | くし型切り |
| にんじん | 40 | 4cm | いちょう切り |
| じゃがいも | 240 | 2個 | さいの目切り |
| しめじ | 20 | 1/5 パック | 石づきを取り、ほぐしておく |
| 油 | 4 | 小さじ1 | |
| 赤ワイン | 8 | 小さじ1強 | |
| コンソメ | 4 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 8 | 小さじ1/3 | |
| 塩 | 2 | 小さじ1強 | |
| 濃口しょうゆ | 8 | 小さじ1強 | |
| トマトピューレ | 40 | 大さじ2と1/2 | |
| ケチャップ | 12 | 大さじ1弱 | |
| 水 | 100 | 1/2 カップ | |

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、加熱してから、にんにくを炒め、香りを出し、ウィンナーを入れて炒める。
- ② ウィンナーに焼き目が軽くついたところで、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ ②にじゃがいも、赤ワイン、水を入れて煮込む。
- ④ じゃがいもが少し柔らかくなったところで、コンソメ、砂糖を入れて煮込む。少しおいて塩、しょうゆを入れてさらに煮込む。
- ⑤ トマトピューレ、ケチャップを入れて煮込んで完成！

※トマトは、煮込む時間が長いほど甘みが出てきます。酸味が強い方が好きな人は、短時間で、甘みが強い方が好きな人はじっくりと煮込んでくださいね！

※赤ワインはお酒です。加熱をしてアルコールをしっかりと飛ばしてから食べましょう。