

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。