



## ビーフシチュー

一関市西部第二学校給食センター

菊地 美和子

### アピールポイント

提供いただいた牛肉を味わって食べてもらいたいと思い、いわて南牛を少し大きめの角切りにして、食べ応えがあるように工夫しました。支援をいただいてたくさん牛肉を使用できたからこそできた提供の仕方です。

## ～レシピ～

### 材 料 (1人分)

いわて南牛もも肉	40g	冷凍カットインゲン	5g
玉ねぎ	45g	オリーブ油	1g
じゃがいも	40g	コンソメ粉末	0.08g
にんじん	10g	トマトケチャップ	2g
マッシュルーム水煮(スライス)	5g	デミグラスソース	2g
クッキングワイン(赤)	1.5g	ビーフシチュールー	7g
冷凍ソテーオニオン	5g	食塩	0.08g
冷凍トマトピューレ	3g	こしょう	0.03g

### 作り方

1. 玉ねぎとじゃがいもは角切り、にんじんは厚めのちょう切りにし、ソテーオニオンとトマトピューレは解凍しておきます。
2. オリーブ油の 1/2 の量で牛肉を炒めます。そこに、赤ワインとこしょうを加え、さらに炒めます。牛肉に火が通ったら一度ボウルに取り出します。
3. オリーブ油の残り 1/2 の量で、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒めていき、全体がなじんだら水とコンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
4. 3 にソテーオニオン、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトケチャップを加え、さらに煮ます。
5. 4 に炒めておいた牛肉といんげんを加え混ぜ合わせます。
6. 5 にデミグラスソース、ビーフシチュールー、塩で味を調えて出来上がりです。