

学校給食のおすすめレシピ

完熟トマトの ハヤシライス

献立の組み合わせく例>

- ・ 麦ごはん
- ・ **完熟トマトのハヤシライス**
- ・ ミモザサラダ
- ・ アップルパイ
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

サラダ油	少々	三温糖	味を見て
豚肩肉(小間)	80g	オールスパイス(粉)	少々
下味::赤ワイン	大さじ1	ローリエ	1枚
玉ねぎ	200g	デミグラスソース	80g
セロリ	20g	ハヤシルウ	35g
にんじん	40g	コンソメ顆粒	味をみて
ダイストマト缶	200g(1/2 缶)	トマト(完熟のもの)	2個分
水	200cc	粉チーズ	小さじ1
マッシュルーム	20g	パセリ	少々
トマトピューレ	大さじ1		

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、セロリは筋を取って、煮溶けるくらいの極薄切りにスライスする。トマトは1cmの角切りに切る。(トマトの皮が気になる方は、湯向きをしてから角切りにしてください)
- ②鍋に油を熱し、セロリをペタペタになるまで炒める。豚肉を加え、火が入ったら、赤ワインをふる。
- ④にんじん、玉ねぎを加え、玉ねぎが色づくまでしっかり炒める。(給食では、ソテーオニオンを併用していますが、じっくり玉ねぎを炒めれば代用できます)ダイストマト缶を加え、強火で10分間炒めてトマトの酸味を飛ばす。
- ⑤水、ローリエを加え、沸いたらあくをとり、マッシュルーム、トマトピューレ、その他の調味料を加え20分程度煮込む。味をみてコンソメ顆粒で味を整える。
- ⑦仕上げに角切りのトマト、粉チーズ、パセリを加え、ひと煮立ちしたら完成。

生のトマトはフレッシュ感を残すため、あえて仕上げに加えています。逆にトマト缶は、トマトの酸味を飛ばすため、じっくり煮込むのがポイントです。