

大豆と牛肉のトマト煮

((材料)) 中学生1食分

牛肉 38g

サラダ油 1.5g

大豆 42g

トマトケチャップ 6g

たまねぎ 80g

ウスターソース 4g

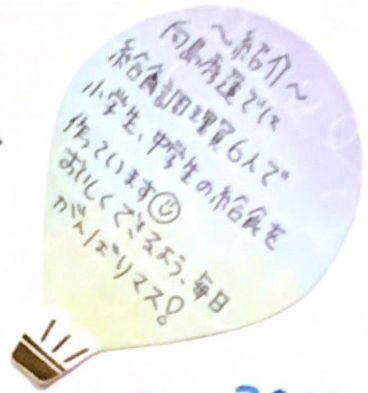
にんじん 17g

塩 1g

ホールトマト 45g

こしょう 0.03g

ローリエ 0.02g



水 23～30cc

大豆のゆで汁

8～15cc

- ① 大豆はよく洗い、3リットルほどの湯に30分ほどつけた後、
常に湯につかっている状態にし、湯が少なくなれば湯を足してやわらかくなるまでゆでる。
⇒空気にふれないようにするために⑥で煮込むまでゆで汁につけておく
- ② ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分けておく
- ③ にんじん、たまねぎはさいの目に切る
- ④ 鍋を加熱し、油をいれてなじませ、肉を十分に火炒め、肉の色が変れば半量の
塩とこしょうをし、②の果肉を加えて西食風味をとばすように火炒めさらに
たまねぎ、にんじん、の11頁に火炒めする
- ⑤ 野菜が十分に火炒めれば②の果汁、定量の水、大豆のゆで汁、ローリエを加え
アクを取りながら煮込む。
- ⑥ ⑤にゆで汁をきいた大豆を加え、さらに煮込む。
- ⑦ ⑥がやわらかくなればローリエを取り出しトマトケチャップ、ウスターソースを加えて
じっくりと煮つめるように煮込み、残りの塩とこしょうで旨味調味して仕上げます。



好き嫌いなくたべよう!!