

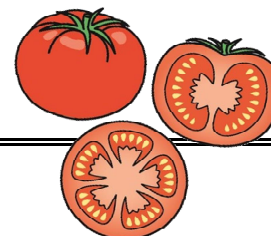
米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺ 学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★トマトスープ★

※分量については、4名分で掲載しています。



材 料	分量(g)	備 考
牛肉もも薄切り	40	
じゃがいも	80	
白ねぎ	40	
にんじん	30	
トマト	40	
トマト水煮カット	40	
パセリ	3	
コンソメ	5	固形1個
トマトケチャップ	15	大さじ1
三温糖	3	小さじ1
しょうゆ	4	小さじ2/3
こしょう	少々	
塩	少々	
サラダ油	適量	

【作り方】

- ① 牛肉は2cm幅に切る。じゃがいもは1cmのいちよう切り、白ねぎは3mmの小口切り、にんじんは3mmのいちよう切り、トマトは湯剥きし1cmの角切りにする。パセリはみじん切りにして水にさらした後、水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、牛肉を炒める。にんじん、じゃがいもを炒め、トマト、トマト水煮を入れて炒め煮する。水とコンソメを入れてあくをとりながらトマトの酸味が飛ぶまでじっくり煮る。白ねぎと三温糖、トマトケチャップを入れ、さらに煮込む。
- ③ じゃがいもが竹串の通る固さになったら、しょうゆを入れて弱火で10分程度煮る。塩こしょうで味を調え、仕上げにパセリを散らす。

夏に旬を迎えるトマトを使ったスープです。暑くて食欲がない時にも、さっぱりと食べることができます。新鮮なトマトを見分けるには、ヘタの緑色が濃くてピンとしているもの、皮にハリとツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。

