

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ 麦ごはん
- ★ 大豆と越のルビーのトマトシチュー
- ★ もやしと小松菜のソテー
- ★ 味付け煮干し

料理名	大豆と越のルビーの トマトシチュー		対象学年等	小学3、4年生
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 ①油を熱し、しょうが、にんにくを加え、香りを出す。 ②豚肉を炒める。 ③にんじん、たまねぎを炒め、水を加えて煮る。 ④じゃがいもを加え、さらに煮る。 ⑤野菜が軟らかくなったら、大豆、トマトピューレー、調味料（☆）を加え、とろみがつくまで煮込む。 ⑥塩、こしょうを加え、味をととのえる。	
豚肉	100	薄切り		
にんじん	80	いちよう切り		
たまねぎ	180	角切り		
じゃがいも	120	角切り		
大豆（水煮）	40			
越のルビーピューレー	60			
しょうが	1	すりおろす		
にんにく	1	すりおろす		
☆コンソメ	3			
☆ケチャップ	40			
☆ハヤシルウ	40			
☆砂糖	1			
☆ウスターソース	5			
塩	適量			
こしょう	適量			
水	320			
炒め油	適量			



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・福井県産のミディトマト「越のルビー」や大豆を使ったメニューです。
- ・越のルビーのピューレーは、傷や形、大きさの基準から規格外として廃棄される「越のルビー」をペースト状に加工したものです。ご家庭で作る際には、トマトの水煮缶などで代用できます。
- ・具材のうま味がとけあった、まろやかなシチューにトマトの酸味をプラスしてさっぱりとされていて、子どもたちに人気のメニューです。