

トマトを使用したレシピ No.1

給食室

子ども5人分



トマトの炊き込みご飯

〈作り方〉

- ① ウィンナーはうす切り、玉葱、人参、ピーマンはみじん切り、トマトは1cmの角切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油、おろしにんにくを入れ弱火にかけ、香りが出てきたらウィンナー、玉葱、人参を入れ、炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ピーマン、トマトを入れ、中火で炒める。
- ④ 野菜が柔らかくなったらAを入れて味付けし、火を止める。白ご飯と混ぜ合わせたら完成。



〈材料〉

白ご飯	… 500g
オリーブオイル	… 5g
おろしにんにく	… 5g
ウィンナー	… 50g
玉ねぎ	… 100g
人参	… 50g
ピーマン	… 20g
トマト	… 150g
酒…	… 小さじ1
コンソメ	… 小さじ1/2
しょうゆ	… 小さじ1
塩	… 少々
バター	… 5g

A

トマトのドライカレー

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切り、トマトは1cmの角切りにしておく。
- ② フライパンにキャノーラ油、おろししょうがを入れ弱火にかけ、香りが出たら牛ひき肉、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ③ ひき肉に火が通ってきたら、玉葱、人参を入れ炒め、玉葱がしんなりしてきたら、ピーマン、トマトを入れ、中火で炒める。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたらAを入れて炒める。水分がなければ大さじ3ほどの水を加えひと煮立ちさせ、一度火を消す。
- ⑤ カレールーを細かくして入れ混ぜたら火をつけ、5分ほど煮込み、汁気が1/3ほどになったら火を止める。
- ⑥ 白ご飯をお皿に盛り、⑤をかけたら完成。



〈材料〉

白ご飯	… 500g
キャノーラ油	… 5g
おろししょうが	… 5g
牛ひき肉	… 120g
豚ひき肉	… 120g
玉ねぎ	… 1玉
人参	… 1本
ピーマン	… 1個
トマト	… 2個
カレー粉	… 小さじ1
ケチャップ	… 20g
コンソメ	… 小さじ1/2
しょうゆ	… 小さじ1/2
カレールー	… 40g

A