

2月のおすすめメニュー(小学校 13日・中学校 20日) ☆三

- ・牛乳 ・食パン
- ・鶏肉のごま焼き
- ・ツナサラダ
- ・トマトじゃがじゃが
- ・パイン缶

今月はトマトじゃがじゃがを紹介
します。仕上げにパルメザンチーズを
入れることでコクのある味わいになり
ます。ぜひご家庭で作ってみてくださ
い。



「トマトじゃがじゃが」 (4人分)

【材料】

牛肩肉こま切れ	60g
じゃが芋	220g
玉ねぎ	120g
にんじん	80g
さやえんどう	8g
ダイストマト缶	70g
炒め油	4g
砂糖	12g
★ みりん	12g
醤油	20g
水	260g
パルメザンチーズ	20g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① さやえんどうを斜め 1/2 に切り、茹でる。
- ② じゃが芋は一口大、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょうに切っておく。
- ③ 鍋に油を入れ、牛肉と②の野菜を炒める。
- ④ ③に水とダイストマト缶を加えて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら④に★の調味料を加えて煮る。
- ⑥ 煮汁が半分くらいになったらパルメザンチーズを加え、味を調える。
- ⑦ ①のさやえんどうを加えて完成。

よく煮込むことでトマトの酸味
が強くなりすぎず、まろやかな
食べやすい味になります。

