

ビーフシチュー

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

牛肉	30	
じゃがいも	40	
たまねぎ	40	
にんじん	15	
マッシュルーム	10	
グリーンピース	5	
赤ワイン	2	
スープストック	0.5	
A {	ビーフシチュールー	10
	デミグラスソース	2
	ウスターソース	1
	トマトケチャップ	1
	こしょう	0.05
サラダ油	1	

《作り方》

- ① じゃがいも、たまねぎは、1.5cm位の角切り、にんじんは1cmの角切りにする。
- ② なべに油を熱し、牛肉を入れ、こしょうをふりながら炒める。次に、にんじんと半量のたまねぎを加えてさらに炒める。
- ③ よく炒まったら、じゃがいもを加えてさらに炒め、赤ワインとスープストック、ひたひたの水を加えて煮込む。
- ④ じゃがいも、人参がやわらかくなったら、マッシュルーム、グリーンピース、残りのたまねぎを加えて煮込む。ある程度煮込んだら、Aの調味料を加えてさらに煮込む。

※ 一口メモ

学校給食センターは、蒸気釜を使って調理しますので、コトコトと弱火で煮込むシチューやカレー、煮物類は得意な料理といえます。大量に調理しますので、微妙に異なる味です。

○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
171	9.9	4.9	98	1.6	513	0.10	0.09	7	1.4