

【学校給食レシピ紹介】

2015年10月掲載

レシピ名	牛肉と白いんげん豆のケチャップ煮
エネルギー (1人分)	174 kcal
材料 (4人分)	(4人分) 牛肉(スライス)・・・60g じゃがいも・・・・・・中2個 白いんげん豆・・・・・・60g にんじん・・・・・・1/2本 トマト(水煮でもよい)1個 たまねぎ・・・・・・1個 マッシュルーム・・・・4個 ピーマン・・・・・・1/2個 にんにく・・・・・・1/2片 トマトケチャップ・・・大さじ1強 ウスターソース・・・・大さじ1/2 サラダ油・・・・・・小さじ1 赤ワイン・・・・・・小さじ1 黒砂糖・・・・・・小さじ1/2 食塩・・・・・・適宜 こしょう・・・・・・適宜
作り方	① 白いんげん豆は水に30分以上浸漬したのち、やわらかくなるまでゆでる。 ② トマトは湯むきをする。 ③ 牛肉と野菜は食べやすい大きさに切る。 ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りがしてきたら牛肉を加えてさらに炒める。赤ワインをふり、食塩、こしょうをする。 ⑤ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に炒め、ひたひたの水と黒砂糖を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ⑥ トマトケチャップ、ウスターソース、マッシュルーム、トマトを入れてさらに煮る。 ⑦ 白いんげん豆、ピーマンを入れ、なじんだら、食塩とこしょうで味をととのえる。

一言コメント
(食材の栄養や、
作り方のポイント
など)

- 白いんげん豆は、大豆と違って一晩水に漬ける必要がなく、手軽に使えます。
- ケチャップ煮の出来上がり直前に入れますが、ゆですぎるとつぶれてしまうので、ゆで加減に注意します。
- 子どもが大好きなケチャップ味で、「豆がおいしかった」と感想を教えてくださいました。
- 食物繊維が豊富な豆類は、積極的に食べたい食品のひとつです。

