



学校給食 レシピ

夏野菜のトマト煮

冷やして食べてもおいしい！
作り置きのおかずとして大活躍！



ni - 21

材料<4人分>

とり肉	・・・	120g
たまねぎ	・・・	中1コ
にんじん	・・・	1/2本
なす	・・・	1本
ズッキーニ	・・・	中1本
トマト	・・・	中1コ
おろしにんにく	・・・	小さじ1
オリーブ油	・・・	大さじ1
コンソメ	・・・	小さじ1
塩	・・・	少々



【一口メモ】

とり肉をベーコンやウィンナーにかえてもおいしいです。また、肉類を使用しなくてもおいしく仕上がります。パスタのソースにしたり、パンに乗せて食べたりしてもおいしいです。

作り方

①玉ねぎは、皮をむいてくし形、にんじんは、皮をむいて5mm幅のいちょう切り、なすは、1cm幅の半月切り、ズッキーニは、5mm幅の輪切り、トマトはざく切りにする。

②なべにオリーブ油、おろしにんにくを入れ火にかけて、とり肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを炒める。

③②に残りの野菜をすべて入れ、コンソメで味付けし、ふたをして8分程度、中火で加熱する。

④塩で味をととのえてできあがり。

【給食献立】

きなこパン 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 夏野菜のトマト煮 ヨーグルト

近江八幡市学校給食センター