



## 給食 レシピ紹介



### 魚のトマトソースかけ



【材料 4人分】	
魚（タラなど）	4切れ
料理酒	少々
塩	少々
片栗粉	40g
油	適量
玉ねぎ	250g
ピーマン	50g
ホールトマト缶	20g
(A) コンソメスープの素	2g
(A) ソース	20g
(A) 砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉	少々

#### 【作り方】

- ①魚に料理酒をふって、臭みを取ります。  
5分程度おき臭みが取れたら、料理酒を捨て、軽くペーパーなどで水分を拭き取ります。塩少々を振って下味をつけます。  
揚げ鍋に油を熱し（180度）、下味をつけた魚の両面に片栗粉をつけて、魚をからりと揚げ、キッチンペーパーを敷いたバットに取りります。
- ②玉ねぎ、ピーマンは食べやすい大きさの千切りにします。  
ホールトマト缶は、ブレンダーなどでピューレ状にします。  
小鍋に玉ねぎ、ピーマンと材料が浸るくらいの水を入れて、野菜に火が通るまで加熱します。
- ③野菜に火が通ったら、ピューレ状にしたホールトマト缶、(A)の調味料を加えて味をつけます。  
水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④皿に①の魚を盛り付け、③のソースをかけて出来上がり。



#### ◆ポイント◆

- ・魚は鮭、あじ、鯖などでもおいしいですよ。
- ・トマト缶がない場合は、生のトマトを使ってください。
- ・トマトソースのとろみは、しっかりつけた方が魚にソースがからんで食べやすいです。

### 野菜スープ

【材料 4人分】	
コンソメスープの素	5g
ベーコン	50g
人参	100g
玉ねぎ	250g
しめじ茸	50g
小松菜	100g
醤油	20cc
塩	2g

#### 【作り方】

- ①人参、玉ねぎは食べやすい大きさの千切りにします。  
しめじ茸は食べやすい大きさにカットします。  
ベーコンは0.5cm幅程度の短冊切りにします。  
小松菜は下茹でをし、食べやすい大きさに細かく刻んでおきます。
- ②鍋に湯を沸かし、玉ねぎ、人参、ベーコンを入れて加熱します。  
材料に火が通ったら、刻んだ小松菜を入れます。  
コンソメスープの素、醤油、塩を加えて調味し、器に盛り付けて出来上がり。



#### ◆ポイント◆

- ・野菜は冷蔵庫の野菜なんでもOKです。
- ・小さいお子さんは、汁物の中に葉野菜が入っていても、頑張って食べています。