

サマーシチュー

レシピの紹介 [宇都宮の特産物である、旬の生のトマトを使用した暑い時期にぴったりのシチューです。]



材料	4人分(g)	目安単位
鶏肉小間	80	80
じゃがいも	120	大1個
たまねぎ	120	中1個
にんじん	40	1/2本
トマト	50	小1個
キャベツ	80	1/8玉
にんにく	2	1/2カケ
サラダ油	4	大さじ1/2
コンソメ	7.2	小さじ1強
塩	0.8	小さじ1/3
こしょう	0.08	少々
水	240	280cc

作り方

1. じゃがいもは一口大、たまねぎはくし形、にんじんはいちょう切りにする。
2. トマトは湯むきし、一口大に切る。キャベツは短冊切り、にんにくは、みじん切りにする。
3. 鍋に油を熱し、にんにく・鶏肉を炒める。
4. 3に、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮る。
5. 4が沸騰したら、コンソメを入れる。
6. じゃがいもが煮えたら、キャベツ・トマト・塩・こしょうを加えて仕上げる。



コツ・ポイント

シチューとは、とろ火の煮込み料理のことなので、じっくり煮込むメニューが多いですが、サマーシチューはじゃがいもに火が通った時点で仕上げます。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。宇都宮特産のトマトを、子ども達にたくさん食べてほしくてシチューにしました。