

主食



白山を食べる給食レシピ

まっとうトマトのハヤシライス



ざいりょう 材料 (4人分)

| | | | |
|--------|------|------------------------------------|------|
| ・牛肉 | 150g | ・コンソメ | 固形1個 |
| ・赤ワイン | 大きじ1 | ・トマトケチャップ | 大きじ2 |
| ・にんにく | 1かけ | ・ウスターソース | 大きじ1 |
| ・しょうが | 1かけ | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・サラダ油 | 大きじ1 | ・塩、こしょう | 各少々 |
| ・玉ねぎ | 中2個 | ・手作りルー | 45g |
| ・にんじん | 1/4本 | ・デミグラスソース | 大きじ3 |
| ・じゃがいも | 大1個 | (手作りルーとデミグラスソースがなければ、市販のハヤシルーでもよい) | |
| ・トマト | 中1個 | | |

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはたんざく切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもとトマトは角切りにする。
- ③ サラダ油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ④ 牛肉を入れて塩、こしょうをしいためる。火が通ったら、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ⑤ さらに、にんじん、トマト、じゃがいもを入れて炒める。
- ⑥ 水を400cc~500cc入れて煮る。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、ルー以外の調味料を入れてさらに煮る。
- ⑧ デミグラスソース、手作りルー(なければ市販のハヤシルー)を入れてできあがり。

「手作りルー」の作り方

作りやすい分量 (約3回分で12人分)

・バター 100g ・小麦粉 120g



- ① バターをとかし、小麦粉を入れる。
- ② こがさないように、いためる。
- ③ 小麦粉がまとまってくる。



- ④ さらにいためるとクリーム状になる。
- ⑤ さらにこがさないようにいためる。
- ⑥ チョコレート色になるまでいためたらできあがり。

地場産物紹介



はくさんしのうりんすいさんがつ
 白山市農林水産物ブランド「まっとうトマト」は、5月~7月に収穫される春
 トマトと7月下旬~11月に収穫される夏秋トマトがあります。皮がうすくて
 甘みが強いので、そのまま食べるのはもちろん、たくさんある時期はハヤシライ
 スの中に入れて、煮込んで食べてもおいしいですよ。