

→ いかのトマト煮



材料(4人分)

キャベツ	120g
たまねぎ	100g
ピーマン	16g
にんじん	40g
セロリ	8g
パセリ	4g
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	適量
塩・こしょう	適量
いかリング	120g
クラッシュトマト	120g
トマトケチャップ	20g(大さじ1と1/3)
洋風だし	4g
水	適量
ささがきチーズ	4g

→ 作り方

1. キャベツ、たまねぎ、ピーマンは細切り、にんじんはいちょう切り、セロリは小口切りにする。パセリとにんにくはみじん切りにする。
2. オリーブ油でにんにく、にんじん、たまねぎをよく炒め、塩、こしょうを入れる。
3. キャベツ、ピーマン、セロリ、いかリングを加えさらに炒める。
4. クラッシュトマト、トマトケチャップ、洋風だしの素を加え、浸るくらいの水を入れ煮込む。
5. 材料が煮えたら、仕上げにささがきチーズ、パセリを加え火を止める。

* コツ・ポイント *

給食では冷凍のヤリイカリング（直径2cm程度のもの）を使用しました。家庭で作られる時は市販の冷凍いかリングを使われると良いかと思えます。また、給食で使用する洋風だしは市販のもの比べると塩分が控えめです。塩、こしょうは味をみながら加えてください。