



ごろっと野菜のまっかなシチュー



※写真はイメージ

おすすめポイント

☆具だくさんのシチューで、野菜をたくさん摂取できます。

☆ルーを使わなくても、本格的なシチューを簡単に作ることができます。

☆広島県産の野菜と牛肉のうまみがたっぷり詰まったトマトシチューです。

☆寒い冬に家族みんなで食べてもらいたいです。

使用した
カゴメの商品



材料(4人分)

牛肉ブロック(広島県産和牛)・・・	300g	小松菜(広島県産)・・・・・・	2株
塩・胡椒・・・・・・・・・・	少々	バター・・・・・・・・・・	大さじ1
にんじん(広島県産)・・・・	1本	小麦粉・・・・・・・・・・	大さじ1
じゃがいも(広島県産)・・・・	2個	カゴメ基本のトマトソース・・	1缶(295g)
白ねぎ(広島県産)・・・・	2本	生クリーム・・・・・・・・・・	30cc
しいたけ(広島県産)・・・・	4個	水・・・・・・・・・・	200～300cc

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、塩・胡椒を振る。にんじん、じゃがいもを乱切り、白ねぎは2cmの長さに切り、しいたけは1/4に切る。小松菜はゆでて3cmの長さに切る。
- ② 鍋にバターを入れ加熱し、中火で牛肉を炒める。
- ③ 牛肉に焼き色が付いたら、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 水を入れ、牛肉がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ にんじん・じゃがいも・白ねぎ・しいたけを入れてさらに煮込む。
- ⑥ カゴメ基本のトマトソースを入れ、約5分煮込む。
- ⑦ 小松菜を入れて皿に盛り、生クリームをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	316kcal	脂質	16.4g
たんぱく質	18.4g	炭水化物	23.4g
		食塩相当量	0.7g

冬のごはんは未来の秋

広島県食育推進会議