

今月のおすすめ献立

(7月分)

献立名

なすのブラウンシチュー



材料名

(1人分)

牛肉	20g	デミグラスソース	15g
なす	15g	トマトピューレ	8g
たまねぎ	50g	ハヤシルウ	5g
にんじん	15g	ケチャップ	3g
塩	少々	赤ワイン	1g
こしょう	少々	ウスターソース	1g
洋風だし	1g		

作り方

(レシピ)

- ① なす、にんじんはいちょうに、たまねぎは一口大に切る。
- ② 熱した鍋で牛肉を炒め、肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、水と洋風だしを加えて煮込む。
- ④ 野菜が煮えたら、ハヤシルウ以外の調味料を加え、混ぜたら一旦火を止める。
- ⑤ そこへ、ハヤシルウを加え、だまができないようによく混ぜる。
- ⑥ 再び火をつけ、とろみがつくまで煮込む。

献立の特長

なすが旬で美味しい時季です。なすには、体を冷やす効果があるので、暑い夏にはぴったりの食材です。しかし、子どもたちの苦手な食材の一つです。今回は、苦手ななすも食べやすくするため、シチューにしました。パンにもハヤシライスのようにごはんにも合う一品です。