

あじ
おうちでも味わおう!

きゅうしょく 給食レシピ

こおりやま
郡山のトマトポトフ

しょうがっこう がつ にち もく
小学校で6月12日(木)

とうじょう
に登場!



ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

ウインナー 50g(3本)
トマト 200g(小サイズ2つ)
たまねぎ 190g
じゃがいも 120g
ブロッコリー 70g
にんじん 40g
みず 水 600ml

A
うすくちしょうゆ おお 大きじ1
コンソメスープ おお 大きじ2/3
しお 塩 こ 小さじ1/4
こしょう しょうしょう 少々
あぶら 油 てきりょう 適量

つく かた 作り方

- ① ウインナー…輪切り トマト…ヘタを取り一口大
じゃがいも…一口大 たまねぎ…3mm程度のうす切り
にんじん…いちちょう切り ブロッコリー…小房に分けて下茹でしておく
あぶら 油 をひき、ウインナーを炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え炒める。
- ③ みず 水 を入れて灰汁をとりながら軽く沸騰させる。
- ④ A の調味料を入れる。
- ⑤ トマト、下茹でしたブロッコリーを加えて煮る。
- ⑥ あじ 味の ととの かんせい 味を調べて完成!

きゅうしょく 給食では治道トマトを
つか 使って作ります!

