

いろいろ野菜でトマトシチュー

便利



《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
150	5.4	4.8	1.2

手作りルウだから
小さい子どもにも安心！

材料 (2人分)

玉ねぎ	1/2個 (60 g)
バター (油)	10 g
薄力粉	小さじ2
無塩トマトジュース	50ml
人参	中1/3 (50 g)
ブロッコリー (茎・花)	70 g
れんこん	40 g
じゃが芋	中1/2 (50 g)
しめじ	1/3株 (30 g)
カットトマト (缶)	100 g
無塩トマトジュース	100ml
水	150ml
固形コンソメ	1/2個 (2.5g)
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
黒こしょう	適宜

作り方

- ① ルウを作る
 - 玉ねぎみじん切りとバターを耐熱容器に入れて約1分 (700w) レンジにかける。
 - 小麦粉を加えてよく混ぜ、トマトジュース (50ml) を加えて再びレンジで30秒程度加熱する。
- ② 野菜、きのこは1cm角のサイコロ又は、同等の大きさに切る。
- ③ 鍋に水、野菜ときのこと (ブロッコリーの花の部分以外)、コンソメ、カットトマト、トマトジュース (100ml) を入れて煮る。
- ④ 柔らかくなったら、①のルウを加えて煮る。
- ⑤ 塩、こしょう、砂糖を加え調味し、レンジ加熱または茹でたブロッコリーの花の部分を加えざっと混ぜ合わせ、盛り付ける。

①ルウの
作り方



- ◆ トマトジュースを牛乳に変えれば、ホワイトルウに。
- ◆ 小分け冷凍しておけば、スープやシチュー、パスタソースなどが簡単にできます。