

## 主菜

## 豚肉のトマト煮



### 料理の特徴

角切りの豚肉とマカロニを使用したトマト味の洋風の煮物です。

エネルギー168kcal、食塩相当量 0.8g

### 材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

油	小さじ1
豚肉（もも）	200g
粗塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	4g（小さじ1弱）
たまねぎ	160g（中3／4個）
にんじん	40g（1／4本）
トマトケチャップ	32g（大2弱）
トマト水煮ダイス	40g
デミグラスソース	12g（大さじ2／3）
塩	1.6g（小さじ1／3）
砂糖	1.2g （小さじ1／3強）
チリパウダー	少々
ペンネマカロニ	40g
ゆで塩	

### 作り方

- 1 豚肉は、2cmの角切りにし、塩とこしょうをふり、しばらくおく。
- 2 たまねぎは縦半分に切ってから、くし切り、にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。ペンネマカロニは、袋の表示どおりゆでておく。
- 3 鍋に、油と豚肉を入れて炒め、豚肉の色が変わってきたら赤ワインを回し入れる。
- 4 たまねぎ、にんじんを加えて炒め、やわらかくなってきたら、調味料を加え、よく煮込む。
- 5 ゆでたマカロニを加えて、味をなじませ仕上げる（様子を見てマカロニのゆで汁を少し加えてもよい。）。

### 給食の献立（小学校）



ロールパン  
豚肉のトマト煮  
スコッチブロス  
りんご  
牛乳

\*豚肉の代わりにとり肉を使用しても良いでしょう。よく煮込むことで肉がやわらかくなります。煮込む際に焦げ付きそうであれば水を加えてください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～  
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会