

メニュー : かつおのトマト煮とちりめんじゃこのスープ			
氏名	三重野 岬支	年齢	
職業又は学校名	延岡工業高等学校	性別	女性
材 料 (4人前)			
かつお	400 ^{グラ}	ホールトマト缶	1缶
じゃがいも	320 ^{グラ}	玉ネギ	1/2個
いんげん豆	40 ^{グラ}	塩こしょう	少々
水	800 ^{cc}	ちりめんじゃこ	40 ^{グラ}
卵	1個	だし	大さじ2
酒	大さじ2	しょうゆ	大さじ2.5
水溶き片栗粉	大さじ2		
作り方			
<u>(かつおのトマト煮)</u>			
①かつおを切り、塩こしょうで下味をつける			
②じゃがいもを切って電子レンジで加熱する			
③フライパンにオリーブオイルをしき、①のかつおを両面焼き色が付くまで焼き、取り出す			
④鍋にオリーブオイルをしき、玉ネギを炒め、ホールトマトを入れ10分煮る			
⑤じゃがいも・かつお・茹でたいんげん豆を④に加えさっと煮る			
<u>(ちりめんじゃこのスープ)</u>			
①水にだし・ちりめんじゃこを入れる			
②酒・しょうゆをいれる			
③水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を落として出来上がり			
コツ : じゃがいもをやわらかくしたいなら小さめに切る			