



ワンポイントアドバイス

・大人用は2倍の分量で作ると良いです。

## 牛タンシチュー

### 材料(1人分) 小学校中学校 1人分

牛タン	35g
にんにく	0.7g
赤ワイン	3g
ローリエ	0.01g
バター	1g
たまねぎ	35g
にんじん	20g
じゃがいも	40g
バター	1g
トマトケチャップ	3g
トマトピューレ	3g
ウスターソース	3g
ドミグラスソース	7g
チーズ(プロセス)	5g
ハヤシルウ	8g
ブロッコリー	10g
生クリーム(脂肪置換)	1.5g
こしょう(黒)	少々
水	70g

### 作り方

- ① 牛タンをバターで炒め、にんにくを加えてさらに炒める。色が変わったら、赤ワイン、ローリエ、1/5の水を加えて、1時間煮込む。その後ローリエを取り除く。
- ② 別の釜にバターを入れ、たまねぎを炒め、にんじん、じゃがいもを加えてさらに炒め、残りの水を加えて煮る。
- ③ ②に①を入れ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ドミグラスソース、チーズを入れる。
- ④ ハヤシルウ、ブロッコリーを加え、最後に生クリーム、こしょうを入れて仕上げる

エネルギー	237kcal	ビタミンA	791IU
たんぱく質	8.8g	ビタミンB1	0.1mg
脂質	14.1g	ビタミンB2	0.13mg
カルシウム	60mg	ビタミンC	9mg
鉄分	1.7mg	食物繊維	9g