

ほたてのトマトスープ煮

かにたちゅうがっこう ねん こしたひでとし
蟹田中学校2年の越田英寿さんが、「みんな
もってホタテを食べてほしい」と考えた料理です。

【材料】 (4人分)

外ヶ浜産ホタテ	200グラム
鶏もも肉	200グラム
玉ねぎ	100グラム
ピーマン	2こ
カットトマト缶	400グラム
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
コンソメの素	小さじ2
サラダ油	大さじ1
水	200CC

【作り方】

- ①鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマンを一口大に切る。
- ②外ヶ浜産ホタテと鶏もも肉に塩こしょうで下味をつける。
- ③鶏もも肉に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れ③を片面に色がつくまで焼きひっくり返す。
- ⑤④に玉ねぎ、ピーマンを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑥ホタテを入れ、少し炒めたら、カットトマトと水を入れ軽く混ぜる。
- ⑦⑥にコンソメの素を入れ、8分ぐらい煮込む。

【栄養価について】

ほたては、マグネシウム、鉄、亜鉛が豊富なので、成長期の児童生徒にピッタリ！バッチリ！
実際の給食では、じゃがいもを入れてビタミンCを補い、腹持ちも良くなっています。
トマトで煮込んでいるので彩りもよく、食欲をそそる一品です。

(栄養教諭 長沼裕美子)



《越田英寿さんが作った料理写真》

