



# えびとマカロニのトマトクリーム煮

オレンジ色のクリーム煮に最初はドキッ！  
トマトの酸味と乳製品のコクが味を引き立てます。



**秋・冬にオススメ！**



◆ 材料 (4人分)	g
ペネマカロニ	32
白いんげん豆ピューレ	32
むきえび	60
白ワイン	4
ベーコン	20
じゃがいも	120
たまねぎ	120
にんじん	40
ダイストマト缶	40
トマトピューレ	40
サラダチーズ	20
牛乳	40
シチュールウ	40
コンソメ	2
生クリーム	20
おろしにんにく	4
こしょう	少々
炒め油	適量

**体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)**

えび ベーコン いんげん豆 チーズ 牛乳 生クリーム

**体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)**

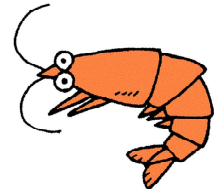
たまねぎ にんじん トマト にんにく

**エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)**

マカロニじゃがいも 油

## ◆ 作り方

- 1 えびは解凍し、白ワインをまぶしておく。
- 2 にんじんはいちょう切りか短冊、たまねぎは短冊、じゃがいもは1.5cm角に切る。
- 3 鍋に油をひき、おろしにんにくを軽く炒めてから、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒め、ひたひたの水で煮る。
- 4 沸いたらあくをとり、野菜に火が通ったらえび、白いんげん豆ピューレ、ダイストマト、トマトピューレ、牛乳、チーズ、生クリームを加えてひと煮立ちさせる。
- 5 ボイルしたマカロニを加えて、ルウ、コンソメ、こしょうで味を整える。



手に入りにくい白いんげん豆ピューレは、入れなくてもおいしく作れます。

市販のルウは塩分が強いので、コンソメは必要ないかもしれません。

寒い季節にオススメのメニューですが、給食では一年中登場する定番メニューです。夏には呂楽町でとれたじゃがいもやたまねぎを使って作ります。

