

# にんじんと牛肉のトマト煮込み



## 材料(約4人分)

- にんじん ..... 3本(450g)
- 玉ねぎ ..... 大1こ(250g)
- トマト ..... 大2こ(400g)
- バター ..... 20g
- 固形スープの素 ..... 1こ(顆粒小さじ1)
- 水 ..... 1/4カップ(50ml)
- 牛うす切り肉 ..... 240g
- 粗びき黒コショウ ..... 適宜
- 淡口醤油 ..... 小さじ1/2
- トマトケチャップ ..... 大さじ1と1/2
- 乾燥バジル ..... 適宜

エネルギー  
262kcal  
塩分  
1.0g  
調理時間  
25分



## 作り方

- ① にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし切り、トマトは大き目のさいの目に切っておく。牛肉は4~5センチ幅に切る。
- ② 深めのフライパンか鍋にバターを入れて火にかけ、にんじん、玉ねぎを炒める。油が回ったらトマトを入れてよく混ぜ、固形スープの素と水を加え、蓋をしてにんじんがやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 牛肉を広げながら入れ、アクが出たらすくう。
- ④ ●の調味料を加えて中弱火で煮込み、味を見て足りないようなら醤油、塩を少量加える。
- ⑤ 器に盛り、乾燥バジルを振る。



# たつののおいしさ再発見



# たつの市 食育月間 月は です

バジル収穫量が  
全国2位!

## 新宮町「(株) ささ宮農」へ 取材をしてきました



ささ宮農では、県内の食品メーカーからの依頼で、平成16年より完全有機栽培のバジル栽培を開始。現在ではバジル生産部会において、バジル畑を6.8ヘクタールまで拡大し、年間約50トン、なんと全国2位の収穫量を誇っています。品質向上を目指して日々奮闘され、「ひょうご安心ブランド」にも認定されています。収穫されたバジルは少しでも傷があるとすぐに黒くなるため、その日のうちに町内の専用工場加工し、ジェノベーゼソースやバジル入りかまぼこ、ささ宮農オリジナルの商品などに使用されています。「人手は不足しているが、できるだけ状態の良いバジルを提供するために機械でなく手摘みにこだわって収穫している。」と話されていたのが印象的でした。みなさんも地元のおいしいものを再発見してみませんか?

食育推進連絡会議  
公募委員  
高橋希実さん



たつの市食育スローガン  
おいしい・元気  
たつの



たつの市イメージキャラクター  
赤とんぼくん あかねちゃん

たつの市の特産物を使った美味しそうなレシピはこちらで検索!!

クックパッド おいしい元気たつの

検索



たつの市・たつの市食育推進連絡会議

こんなにいっぱい

# たつのの特産物

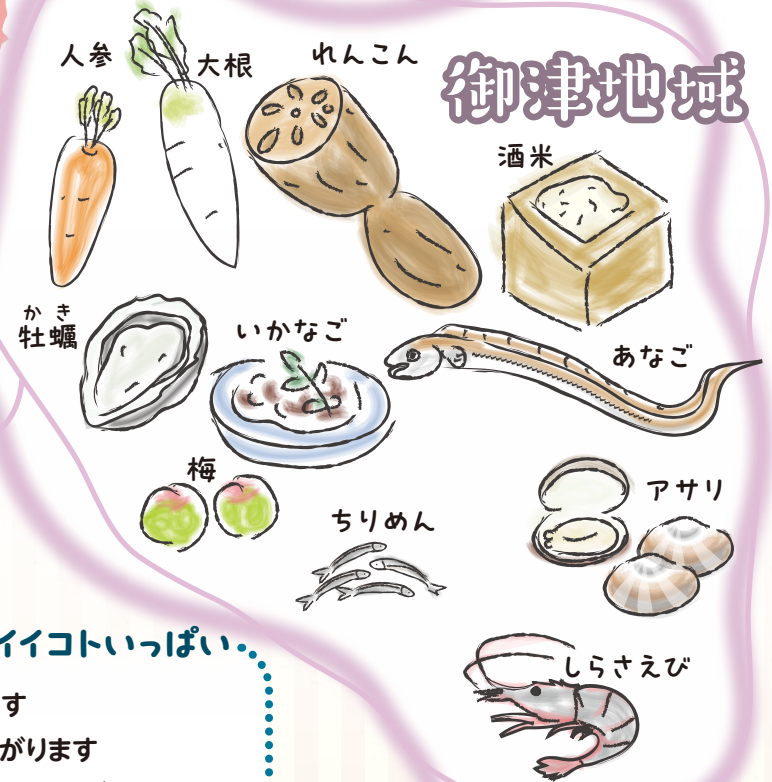
## 龍野地域



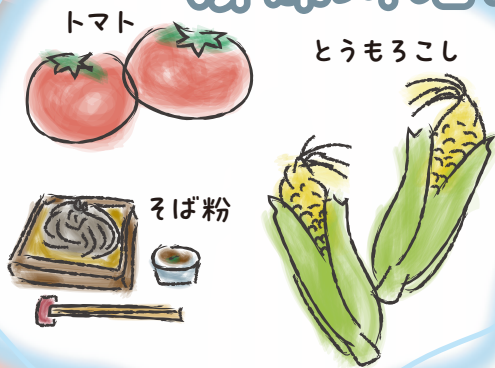
## 新宮地域



## 御津地域



## 揖保川地域



地域の食材を地域で消費! **地産地消** はイコトいっぱい

- 栄養価が高い新鮮な食材を美味しく食べることができます
- 食材を長距離輸送しないため、二酸化炭素の抑制につながります
- たつのがの特産物を知ることで、食文化を守り、食への関心や知識が高まります