



## とうもろこしと牛肉のチリコンカン

<材料 4人分>

牛もも肉	200g
★とうもろこし(正味)	160g
たまねぎ	120g
ホールトマト缶(液汁含)	600g
大豆水煮	120g
にんにく	少々
油	大1・小1
ケチャップ	大1・小1
クミンパウダー	少々
カイエンペッパー	少々
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

<作り方>

- ① 牛もも肉は粗くきざむ。
- ② とうもろこしは実だけそぎ落とす。
- ③ たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- ⑤ たまねぎ、牛肉、とうもろこしを加えて軽く炒める。
- ⑥ つぶしたトマト缶、大豆を加えひと煮立ちしたら、クミンパウダー、カイエンペッパー、ケチャップを加え10分程弱火で煮る。
- ⑦ 塩、こしょうで味を調え器に盛り、きざんだパセリを散らす。

(1人分) エネルギー 275kcal 野菜量 162g

レシピ作成: 清田区役所食堂足立店長

## 枝豆ペロンチーノ

<材料(作りやすい分量)>

★枝豆(茹でておく)	400g(さや付)
にんにく(みじん切り)	1かけ分
唐辛子	お好みの量
オリーブ油	大さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① 枝豆は茹でて、水けをしっかりと切る。
- ② フライパンへオリーブ油を入れ、弱火でにんにくのみじん切りと唐辛子を炒める。
- ③ ②に香りがついたら枝豆を加えて一緒に炒め、塩を少々加えて更に炒め、出来上がり。



清田区産のとうもろこしをたっぷり使っています！トマト缶で作りますが、フレッシュなトマトでも♪

ふだんの枝豆がイタリアンに変身☆おつまみの1品にもおすすめです。

南蛮みそは常備しておく、様々な料理にアレンジできます！

## 南蛮みそ

<材料(作りやすい分量)>

★青なんばん	7~8本
サラダ油	大さじ1
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	少々

<作り方>

- ① 青なんばんは、小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ中火で炒める。
- ③ みそ、砂糖を加え、弱火でゆっくり炒める。
- ④ 香りが立ち、照りが出てきたら、酒を加えひと煮立ちさせて、出来上り。

※きゅうり: スティック状に切って、南蛮みそをつけて食べる

なす: 食べやすく切ったなすを油で焼き、南蛮みそをつけて、さらに焼く。



★は清田区産野菜



## トウモロコシのポタージュ

<材料 5人分>

★トウモロコシ	2本
ブイヨン	500ml
牛乳	600ml
バター	10g
オリーブ油	少々
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ① トウモロコシは皮をむき、半分にカットし、縦に、包丁で実を削ぎ落とす。
- ② 鍋を弱火にして、オリーブ油を入れ、①を10分ほど、ソテーする。(炒める)
- ③ ②にブイヨンを入れ、軽く塩・こしょうする。
- ④ 半分位まで煮詰める。目安(20分くらい)
- ⑤ バターを入れ、味をみる。牛乳を入れ、一度沸騰したら、火を止める。
- ⑥ 粗熱をとり、ミキサーにかけて、こす。
- ⑦ 冷やす。
- ⑧ もう一度、味をみて、牛乳・塩・こしょうで味を調える。

(1人分) 168kcal 野菜量 80g

レシピ作成: ラ・フランス亭 岸本 憲幸氏

フランス料理レストランシェフの、うまみがギュッとつまんだ絶品スープ！温かいままでも冷たく冷やしてもおいしいです。

## きよた野菜の3色スープ

<材料 4人分>

★ほうれん草	100g
★トマト	80g
★とうもろこし	80g
水	600ml
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて、3cmくらいの長さに切る。トマトは皮をむき、2~3cm角に切る。とうもろこしは包丁で実をそぎおとしておく。
- ② 鍋に水、①のとうもろこし、コンソメを入れて煮、トマトも加える。
- ④ 最後にほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

(1人分) 168kcal 野菜量 65g

清田区産のほうれん草「ポーラスター」、トマト、とうもろこしを使った緑、赤、黄の3色のきれいなスープです。野菜同士の相性も良く、うまみが味わえます。

## トマトの冷製スパゲッティ

<材料 4人分>

スパゲティ(細いもの)	520g
★トマト	2個
トマトジュース	120ml
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ4
セルフィーユ	少々
塩	少々
ブラックペッパー	少々



<作り方>

- ① トマトは湯むきして乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② オリーブ油とにんにくをフライパンに入れ、にんにくがキツネ色になるまでゆっくり温める。
- ③ 乱切りにしたトマトに②を熱いうちにかけて、よく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ スパゲッティをゆで、氷水で冷やし、③、トマトジュースを加えて混ぜ、塩、香辛料で味を調える。

(1人分) 626kcal 野菜量 83g

レシピ作成: 清田区役所食堂足立店長

清田区産の完熟トマトをたっぷり使います。トマトの酸味と旨味が、細めの麺に良く合います。

★は清田区産野菜