

きたそらレシピ
コンテスト



最優秀賞 赤いトマトが魅力の肉じゃが



最優秀賞

赤いトマトが魅力の肉じゃが

材料
(2人分)

- ・じゃがいも…3個
- ・【★深川】深川牛…100g
- ・【★秩父別】トマト…1/2個
- ・ぶなしめじ…50g
- ・ブロッコリー…50g

★はコンテストの
対象食材!

- ・【★秩父別】トマトジュース…200cc
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・塩…少々
- ・あらびき黒こしょう…少々

A

調理の手順

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
トマトは皮をむき、小角切りにする。ぶなしめじは小房にする。
- ② ブロッコリーはゆでて、一口角に切る。
- ③ 牛肉は一口角に切り、サッと熱湯に通しアクをとる。
- ④ 鍋にAを入れ、①と③を加え、
じゃがいもがやわらかくなるまでやや中火で煮る。
- ⑤ ④を器に入れ、②を散らす。

きたそらレシピ
コンテストとは?

1市4町(深川市・沼田町・秩父別町・北竜町・妹背牛町)の「食」の魅力を地元や他地域に「もっと」知ってもらうためのコンテストとして、2市町以上の特産品・食材を使った「ごはんに合うおかず」を募集しました。当レシピはこのコンテストで選ばれたメニューとなります。

きたそら
レシピ
コンテスト



そらち・
デ・ビュー



受賞者の
コメント

甘酸っぱいトマトの酸味が食欲わく肉じゃがです。
お肉といろいろ野菜で健康感もあります。