



作ってみませんか？



ラピュタの本の世界に入れて 牛肉ホロホロのうえ濃厚でおいしい

# ラピュタのシータの スープ

## <材料> 5人分

炒め油	5ml (小さじ1)
にんにく	ひとかけ (2. 5g)
生姜	ひとかけ (3. 5g)
セロリー	18g (7分の1本)
牛肩肉	250g ※本日はもも肉使用
赤ワイン	10ml (小さじ2)
塩	1. 2g (小さじ3分の1弱)
白こしょう	少々
たまねぎ	240g (1個強)
にんじん	90g (2分の1本)
鳥がらスープ	330g (1カップ半強) ※水でもOK
トマトピューレ	60g (大さじ4弱)
ホールトマト缶	60g (大さじ4弱)
じゃがいも	360g (3個)
油	9. 5g (小さじ2強)
薄力粉	9. 5g (大さじ1強)
中濃ソース	21g (大さじ1強)
トマトケチャップ	54g (大さじ3)
マカロニ	30g

## <作り方>

- ①にんにく・生姜・セロリーはみじん切り、たまねぎは半分スライス残りは角切りに、にんじんは厚いちょうか乱切り、じゃがいもは角切りにします。※マカロニはゆでておきます。給食ではアルファベットマカロニを使用しましたが、ご家庭では別なマカロニでも構いません。小麦粉と油を焦がさないように炒め、ルウを作っておきます。
- ②鍋に油を入れ弱火にして、にんにく・生姜・セロリーを加えて香りが出るまで炒めます。そこに2cm程度の角切りにした牛肉を入れ塩こしょうとワインを振り炒め、とりがらスープか水を少し入れて弱火で煮込んでおきます。(1時間程度)
- ③別な鍋でスライスしたたまねぎをきつね色になるまでよく炒めておきます。
- ④③ににんじん、じゃがいもを加えさっと炒め、再び沸騰したら②とピューレ・ホールトマト缶を加えてコトコト煮こみます。あらかた熱が通ったら、ルウを入れて調味料も加えさらに煮込み、最後にゆでたマカロニを入れて出来上がり。

「天空の城ラピュタ」は見習い機械工の少年・パズーと、空から降ってきた少女・シータが天空に浮かぶ伝説の島「ラピュタ」を目指す物語です。これはそのお話給食でラピュタへ向かう飛行船の中でシータが作ったおいしいスープを再現したものです。きょうは和牛を朝からことこと煮込んでとろけるように仕上げました。イメージ通りだったでしょうか？食べた後は生徒たちから「本物のシータのスープを食べられたような気分になりました。」「シータのスープに入った肉がほろほろで美味しかった。」などの感想が寄せられました。牛肉ではなく豚肩肉でもおいしく作れますよ。



## 栄養価 (1人分)

1杯分	255kcal
たんぱく質	13. 6g
脂肪	10. 9g
加ゆム	28mg
鉄分	2. 2mg
食物繊維	8. 5g
マグネシウム	41mg
亜鉛	2. 5mg
塩分	0. 9g
糖分	0g