

# かしこいポリーと まぬけなおおかみ



『かしこいポリーとまぬけなおおかみ』から  
『トマトシチュー』を紹介します。

この本は、4つのお話は、みなさんが知っているグリム童  
話の「赤ずきん」をもとに作られています。

食い意地が張って、気取り屋で、ちょっと間の抜けたおおかみと、おいしい料理をごちそうして、お  
おかみから逃げる、かしこい少女ポリーどれも、楽しいお話ばかりです。

この本をよむと、みなさんもきっと、ポリーの作ったアップルパイや、  
チョコレートケーキ、トマトシチューを食べたくなりますよ。

さて、埼玉県では、今、トマトの旬を  
むかえました。トマトが苦手と言う人が、  
多いようですが、今日はぜひ挑戦してく

ださいね。



令和3年2月17日（水）

材料	4人分量 (g)	作り方
トマト	240	① トマトは、湯むきする。1.5cm角に切る。 ② にんじん、じゃがいも、たまねぎは、1.5cm角に切る。 ③ にんにくは、みじん切りにする。 ④ なべにオリーブオイルをひいて、ベーコンを炒める。火が少し通ったら、たまねぎとにんじんとトマトとじゃがいもを炒め、水を加えて煮込む。 ⑤ 柔らかくなったら、調味料を加えてさらに煮込む。 ⑤ 味の確認をする。 ⑥ 仕上げに乾燥パセリを加える。
角切りベーコン	60	
にんじん	80	
じゃがいも	160	
たまねぎ	80	
にんにく	少々	
オリーブオイル	3	
砂糖	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	5	
トマトケチャップ	12	
乾燥パセリ	少々	

