

料理名 タンザニア料理 "MCHUZI WA KUKU" トマトのトマト煮込み  
 4フェジ 7 77

【材料】(6)人分 ※量もできるだけ、書いてください。

- トマト (お肉皮なし、<sup>モモ肉</sup>骨付でも可) × 500g
- トマト × 2個
- たまねぎ (皮むく) × 2個
- ピーマン × 1個
- ナス × 1個
- にんじん × 1本
- しょうが × 1個 → おろす
- ジャガイモ × 2個 → 1口大
- 食用油 × 大さじ1
- 塩 × 大さじ2~3
- ニシキ × 適量
- トマトペースト × 60g程
- 水 × 600ml
- レモン汁 × レモン半分  
(塩=しょうがの味付けは追加しなくても可)

みじん切り

【作り方】

- ① 油でおろししょうがをいため、みじん切りにした野菜を加える。  
一口大に切ったトマトと、大きめに切ったジャガイモを加え、水を入れて20分程煮込む。
- ② トマトペースト、塩、ニシキを加え、10分程煮込み  
最後にレモン汁を加えて完成。
- ③ ごはんの上にかけて食べます。もしくは、スープのように食べます。



【料理の特徴や工夫した所】  
 本場の料理は、にんにくやたまごの香辛料を加えますが、我が家では子供たちも食べやすいシニフルなトマト味にしています。苦手なピーマンやナスも細かく切っておるので、気にせず、もりもり食べてくれます。

等)で、一食分の献立(例: ごはん、牛乳、からあげ)。

は○を付けてください。( 希望しません )