



埼玉県

牛すじシチュー



環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野イマ



トマトは油と一緒にとることで、ウィルスの侵入源である粘膜を強化するカロテンをより効率良くとることができます。ご飯やパンと一緒に食べることで、より効果的にエネルギー補給ができ、一層の体温上昇が期待できます。

環境省COOL CHOICE
MOE 萌えキャラクター
君野ミライ



【材料】4人分

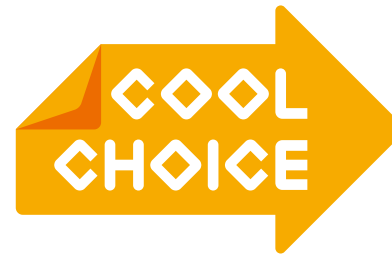
<スープ>

水 …………… 4カップ
牛すじ肉 …………… 300g

<具材>

油 …………… 大さじ3
にんにく …………… 1片
玉ねぎ …………… 1個
小麦粉 …………… 大さじ5
ホールトマト …………… 1缶 (450g)
トマトペースト …………… 大さじ1
塩 …………… 少々
コショウ …………… 少々

- ① 大きめの鍋に、水とぶつ切りにした牛すじ肉を入れ、中火で沸騰するまで加熱する。
- ② 玉ねぎは5mmほどの薄切りに、にんにくは包丁の腹で潰し、その後みじん切りにする。
- ③ フライパンに小さじ1の油(分量外)をひき、にんにくを弱火で熱し、香りがたったら玉ねぎを加え、あめ色になるまで丁寧に炒め、パットに取る。
- ④ ③のフライパンに油をひき、小麦粉を加えて弱火で茶色になるまで炒めルウを作る。
- ⑤ ④のルウに、③の玉ねぎ、ホールトマト、トマトペーストを①に加え、塩、コショウをして3時間ほど弱火で煮込む。



賢い選択



環境省は、地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」の取組の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル

WARMBIZ を推進しています。

ウォームビズ

おいしい鍋を食べて、みんなで楽しみながら、

あたためましょう!

クールチョイス

検索



ニッポン全国鍋グランプリとは
ニッポン全国鍋グランプリ実行委員会が主催する、ニッポン全国の鍋自慢が集結し、オラが自慢の鍋料理での対決を行います。地元伝来の鍋料理、わが家自慢の鍋料理、創作の鍋料理が一堂に会し、来場者の投票等により、その年の「ご当地鍋日本一」を選出する、日本最大級の鍋料理コンテストです。