

コンビーフのトマトスープ煮（常備した缶詰で美味しく作れます！）



材料 (50人分)

コンビーフ	…	1	Kg
トマト水煮缶	…	4	Kg
大豆水煮缶	…	1.5	Kg
にんじん	…	1.5	Kg
玉ねぎ	…	2.5	Kg
水	…	6	L
コンソメの素	…	20	個
油	…	1/2	カップ
にんにく	…	5~6	カケ
マカロニ	…	750	g
塩	…	10	g
こしょう	…		適宜

作り方

下準備

1. コンビーフは、手でほぐす。
2. にんじん、玉ねぎは、3mm厚さの薄切りにする。
3. トマトの水煮は、缶の中に入っている状態で、ハサミで切る。

調理

1. 鍋に、油とにんにくを入れ火にかけて、にんじん、玉ねぎ、コンビーフを炒める。
2. 水とコンソメの素を入れて、沸騰したら、大豆水煮缶とトマト水煮缶を汁ごと加え、次いでマカロニを加え煮る。途中、アクは取り除く。
3. 野菜とマカロニが柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調えて、出来上がり。(写真はバジルを振りかけてあります)

ひとくちメモ

- 1) にんにくは、乾燥品や、チューブ入りのものでかまいません。
- 2) ジャがいもやピーマンなどを加えても、ボリュームが出ます。
コンビーフは、ツナ缶でも代用できます。また、ウインナー、ベーコンを加えても、美味しいです。その場合は塩を控えめにしてください。
コンビーフやスパムは、常用保存できる肉類なので、災害時には便利な食品です。
缶詰の汁は、うまみがあるものも多いので、無駄なく利用するようにしましょう。
- 3) 火加減や、煮る時間によって、鍋からの蒸発量が違ってきます。必ず、味を確かめて作業してください。煮詰まってしまったときは、水を加えて調節してください。