

トマトde健康レシピ集を配布します！



市制50周年記念事業として実施した、
トマトde健康レシピコンテストの入賞者
などの作品をまとめたレシピ集を作成しました。

健康的でおいしい料理がたくさん掲載されて
いますので、ご家庭などで作ってみませんか？

レシピ集は、
しあわせ村、観光物産プラザ
公民館・市民館などで
配布しています。

3月10日のトマトメニュー

「トマトクリームスパゲッティ」



【材料】4人分

- スパゲティー…… 4人分(目安:300~400g)
- 卵 …………… 1個
- ベーコン ……… 4枚(5mm幅に切る)
- ほうれん草 …… 1束
- 玉葱 …………… 中1個(1cmの薄切り)
- サラダ油 ……… 大さじ1
- トマトソース …… 300g
- 牛乳 …………… 180ml
- 生クリーム …… 大さじ2
- 塩・こしょう…… 適宜

【作り方】

1. ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。卵で炒り卵をつくる。
2. フライパンにサラダ油をひき、ベーコンと玉葱を入れて炒め、火が通ったら1のほうれん草を炒め合わせる。
3. 鍋にトマトソースと牛乳を入れて煮立て、生クリームを加えたら、塩・こしょうで味をととのえ、ソースを作る。
4. 茹で上がったスパゲティーと2を和えて器に盛り、3のソースをかけ、上に炒り卵をのせる。

* 具材をエビや鶏肉、ブロッコリーやきのこと類などに変えても美味しいです。
お好みの食材でアレンジしてみてください。