

# 「トマト新聞 7月号」 保育園版

「ケチャップ迷路」と「とまていーぬぬり絵」で遊ぼう！



トマトケチャップ迷路

むずかしい～  
上級者むけ  
なの！



迷路.jp



とまていーぬ  
ぬりえ

すてきにいろをぬってほしいの♪

Copyright © 2011 関西日本食料. All rights reserved.

## 7月9日のトマトメニュー 「中華汁」



### 【材料】 4人分

豚もも平切肉 ---60g(1cm幅に切る)  
 ほうれん草 --- 1束(2cm長さざく切り)  
 ドライトマト --- 20g  
 なると巻 ---40g(輪切り)  
 椎茸 ---2個(千切り)

だし汁 ----- 3カップ  
 中華スープの素 --- 小さじ1  
 しょうゆ ----- 小さじ1/2  
 塩 ----- 少々  
 水溶き片栗粉 --- 適量

### 【作り方】

1. だし汁に中華スープの素を入れて煮立て、豚肉と椎茸を加えて煮ます。
2. 火が通ったら、ほうれん草、なると巻、ドライトマトを加えて煮ます。
3. しょうゆ、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でトロミをつけます。

夏場は茹でたそうめんを加えて主食メニューしてみても♪  
 豚肉を海老に変えたり、溶き卵を加えたり、野菜の種類を変えたりしても美味しいです。

