

「トマト新聞 7月号」 保育園版

この夏はブラジルがアツい!
ブラジル料理にはトマトがたくさん使われています☆
スポーツ観戦のお供に!




フェイジョア
豆と豚肉、牛肉を煮込んだ料理。



シュラスコ
肉に岩塩をふって、炭火で焼いた料理。トマトのソースと一緒に食べる。



ムケツカ
魚・タマネギ ニンニク トマトの 海鮮シチュー

ブラジルのトマト消費量は日本の2倍!!
(ブラジル約20kg 日本約9kg)
FAO Food Balance Sheets 2012 (2014.6.17時点)



7月8日のトマトメニュー 「冷製トマト入りスープスパゲティー」



- 【材料】4人分
- | | | | | | |
|-------------|-------|---------------|--------|-------|-------------|
| ウインナー | ----- | 8本(斜め薄切り) | 塩・こしょう | --- | 少々 |
| たまねぎ | ----- | 中1個(2mm幅薄切り) | しょうゆ | ----- | 隠し味(お好みで) |
| にんじん | ----- | 小1/2本(2cm千切り) | レタス | ----- | 4枚(一口大にちぎる) |
| トマト | ----- | 中1個(2cm角切り) | きゅうり | ----- | 1/2本(薄切り) |
| サラダ油 | ----- | 適量 | スパゲティー | --- | 4人分 |
| 洋風スープの素(固形) | --- | 1.5個 | | | |
| 水 | ----- | 3カップ(600ml) | | | |

- 【作り方】
1. フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを軽く炒め、玉ねぎ、にんじんを加える。
 2. 1に水とコンソメを加え、野菜が軟らかくなるまでアクをとりながら煮る。
 3. 2にトマトを加え、塩・こしょうとしょうゆを入れて味を調え冷ましておく。
 4. レタスときゅうりはさっと茹でて水気をきり、スパゲティーはお好みの硬さに茹で、お皿に盛り付けておく。
 5. お皿に盛ったスパゲティーの上に茹でた野菜をのせて上から3のスープをかける。

冷たいスープにトマトジュースを加えると簡単トマトスープに早変わり♪食材のウインナーをミートボールや茹でた鶏ささみ、ツナ、エビ等に変えると色んなアレンジメニューが楽しめます!