

「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！



7月8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。