

# 「トマト新聞 9月号」 保育園版

東海市とまと記念館を知っていますか？



東海市食生活改善推進員と  
管理栄養士が中心となり  
トマトにこだわった  
健康メニューを提供しています。



月替わり  
メニューも  
あります!!



メニューの提供日時  
毎週木・金・土曜日  
午前11時～午後2時  
※臨時休業する場合  
があります。

とまと記念館  
東海市荒尾町大城88番地  
Tel.052-717-5533

## 9月9日のトマトメニュー 「ミネストロンスープ」



### 材料 4人分

- ベーコン ……4枚(1cm幅千切り)
- 玉ねぎ ……大1/2個(1cm角切り)
- 人参 ……1/2本(1cm角切り)
- キャベツ ……4枚
- 大豆(水煮) ……1/2缶
- トマトホール缶 ……100g
- 洋風スープの素 ……1個
- 水 ……600ml
- 塩・こしょう ……適量
- サラダ油 ……適量

### 作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、キャベツ、人参、ベーコンを炒める。
- ②水と洋風スープの素、大豆(水煮)とトマトホール缶を加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうで味を整える。

トマト缶の代わりにトマトとトマトジュースを使用してもOK！  
スープにご飯やチーズを加えてリゾット風にしても美味しいです。

