

# 「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10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。



トマトメニューはクックパッドの  
東海市公式キッチンからもご覧い  
ただけます。