

「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!!



定番メニュー

オムライス

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10日のトマトメニュー「スープカレー」



材料 4人分

ソーセージ…… 6本(斜め薄切り)	洋風スープの素…… 1個
鶏ひき肉 …… 60g	サラダ油…………… 適宜
キャベツ……… 1/8玉(2cmざく切り)	水 ……………… 4カップ
玉ねぎ……… 中1個(薄切り)	カレールー …… 1 かけ
にんじん……… 中1/2本(いちよう切り)	純カレー粉……… 少々
しめじ……… 1/2パック(石突をとる)	塩・胡椒 …… 適宜
トマト……… 1個(角切り)	

作り方

1. 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、玉ねぎ、鶏ひき肉、ソーセージを炒め、水を加える。
2. 沸騰したら、キャベツ、しめじ、トマトを加えて煮込む。
3. 火が通ったら、洋風スープの素、カレールー、純カレー粉を加え、最後に塩・胡椒で味を調える。

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。

東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 (cookpad.com)

入れる野菜を変えたり、チーズを入れたりしてアレンジしてみても。
スープに水溶き片栗粉でとろみをつけて、スパゲッティにかけても美味しいです。

