

「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にしても♪
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。
給食ではドライトマトを使っていますが生のトマトでも美味しく作れます。

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。
[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 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)

