



~毎月10日は トマトの日~

「トマト新聞 1月号」

Season12

保育園版

1日の野菜摂取目標量 350gってどれくらい?

調理すると

1日の目標量

350g



すべてをサラダなどの生野菜でとる必要はありません。加熱調理した物を取り入れることで、野菜のカサが減り、量を効率よく食べられます。

ほうれんそうの
おひたし 70g

サラダ 70g

野菜炒め 140g

かぼちゃの煮物 70g



1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)
キヤベツ………… 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

つくり方

①鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、キヤベツ、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](http://cookpad.com)

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。

