

トマトde健康レシピ集を配布します！



市制50周年記念事業として実施した、
トマトde健康レシピコンテストの入賞者
などの作品をまとめたレシピ集を作成しました。

健康的でおいしい料理がたくさん掲載されて
いますので、ご家庭などで作ってみませんか？

レシピ集は、
しあわせ村、観光物産プラザ
公民館・市民館などで
配布しています。

3月10日のトマトメニュー「チリコンカン」



【材料】（4人分）

水煮大豆…………… 60g
じゃがいも ……… 30g
豚もも肉（薄切り）・ 30g
にんじん ……… 30g
玉ねぎ ……… 120g
にんにく ……… 1/2片
水 ……… 100ml

A { 赤ワイン ……… 小さじ1
トマト缶（ダイス）… 20g
ケチャップ…………… 大さじ1・1/2
ソース ……… 小さじ1/2
しょうゆ ……… 小さじ1/2
砂糖 ……… 小さじ1
洋風だし ……… 小さじ1/2
チリパウダー ……… 少々
塩、こしょう ……… 少々
片栗粉 ……… 小さじ1
水 ……… 小さじ2
サラダ油 ……… 適量

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじん、じゃがいもはサイコロに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら豚肉を入れほぐし炒める。
3. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、水煮大豆を入れ炒める。
4. 水と調味料Aを加え、煮込む。チリパウダーを入れる。塩、こしょうで味を整える。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつける。



* トマトのうま味で大豆をおいしく食べることができます。大豆以外の豆類を入れてもよいですよ♪