

お店で食べる、飲める『トマト』 を使ったメニューのご紹介

トマトで健康づくり条例をきっかけに
市内に新しくオープンした店舗で
トマせん焼きそばや野菜ジュースが
メニュー化されました

マックスバリュ東海荒尾店
トマせん焼きそば



ルートイン グランティア東海
トマトジュース・野菜ジュース



11月10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)	洋風スープの素	--1個
玉ねぎ	----- 大1/2個	(1cm角切り)	水	----- 600ml
人参	----- 1/2本	(1cm角切り)	塩・こしょう	---- 適量
キャベツ	----- 4枚	(ざく切り)	サラダ油	----- 適量
大豆(水煮)	----- 1/2缶			
トマトホール缶	--100g			

【作り方】

1. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、キャベツ、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。

*トマト缶の代わりに生の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

