

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「トマトと春雨の中華スープ」



【材料】4人分

豚もも肉(薄切り)・・・	60g	A {	こいくちしょうゆ・・・	大さじ1
トマト	40g		塩	少々
コーン	20g		こしょう	少々
にんじん	40g		片栗粉	小さじ2
たけのこ(水煮)	30g		水	小さじ2
チンゲンサイ	80g		中華だしの素	小さじ2
春雨	8g		鶏ガラスープ	500mL

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。トマトはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは2mmの薄切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。春雨は熱湯で茹でて、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に鶏ガラスープ、中華だしの素、豚肉を入れ、肉に火が通ったら、にんじんを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ トマト、コーン、たけのこを入れ、さらに煮る。
- ④ 春雨、チンゲンサイを入れ、Aで味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

トマト、コーン、にんじん、チンゲンサイなど色とりどりの野菜を使用しました。

