

「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 「野菜たっぷりミートライス」

【材料】 4人分

合挽き肉 -----	200g	A {	水 -----	150～250ml
玉ねぎ -----	中1個 (5mm幅千切り)		固形コンソメ-----	1個
にんじん -----	小1本(みじん切り)	ケチャップ-----	120ml	
トマト -----	小1個(湯むきして 種をとり1cm角)	デミグラスソース-	120ml	
マッシュルーム缶 -	40g	キャベツ -----	小1/4個 (5mm幅千切り)	
グリーンピース -----	40g	なす -----	中1本 (8mm厚さ輪切り)	
サラダ油 -----	適宜	ご飯 -----	4人分	
塩こしょう -----	少々			

【作り方】

- ① サラダ油で合挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れてさらに炒める。
- ② ①にトマトとAを加えてコトコト煮込み、水分が半分くらいまでになったらグリーンピースを加え塩こしょうで味を調える。
- ③ 別のフライパンでキャベツとなすをソテーする。
- ④ 皿にご飯を盛り、ソテーした野菜を添えてミートソースをかける。

野菜の苦手な子には、野菜を細かく刻んでミートソースに混ぜると食べやすくなります。

和風の麺やスパゲティにかけて食べても♪

マカロニにかけてチーズをのせてグラタン風にしても美味しいですよ。