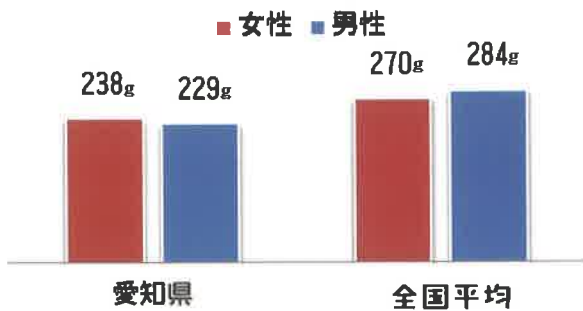


**愛知県のみなさ～ん！
まだ野菜、
足りてませんよ！**

一日一人あたりの野菜摂取量



まずは目指せ！
全国平均超え！

厚生労働省・平成28年
国民健康・栄養調査結果



Copyright © 2011 東海企業集団. All rights reserved.

11月9日のトマトメニュー 「トマトチャウダー」



【材料】 4人分

ベーコン	-----	6枚 (80g) 千切り	小麦粉	-----	大さじ1
じゃがいも	-----	2個	水	-----	3カップ
にんじん	-----	1/3本	トマトカット缶	-----	100g
玉ねぎ	-----	1個	牛乳	-----	1.5カップ
サラダ油	-----	適量	コンソメの素	-----	1個
			塩・こしょう	-----	適量

食べやすい大きさに切る

【作り方】

1. 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
2. 1に切った野菜を加えて炒めたら、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで全体になじませる。
3. 2に水とトマトカット缶、コンソメの素を加えて野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
4. 煮えたところで、牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

*じゃがいもの代わりにマカロニを入れたり、ベーコンの代わりに魚介類を入れたり♪ お好みの野菜を使ったアレンジも♪

