

オムライス教室開催しました！
2月10日(土) 大田小学校
2月17日(土) 平洲小学校

初めて調理する参加者もいたけれど、みんな美味しそうなおムライスが作れました☆



3月9日のトマトメニュー 「具たくさんスープ（ポトフ風）」



【材料】 4人分

ベーコン 4枚(1cm幅に切る)
じゃがいも 2個(2cm角切り)
玉ねぎ 小2個(2cm角切り)
にんじん 1/2本(5mm幅いちょう切り)
トマト 1個(2cm角切り)
ブロッコリー --- 1/4個(小房に分ける)
サラダ油 小さじ1

コンソメの素 ---- 2個
水 2カップ
塩・こしょう ---- 少々

【作り方】

1. 鍋にサラダ油を熱しベーコンを炒め、にんじん、じゃがいも、玉葱の順に入れてさらに炒める。油がなじんだら、水、コンソメの素を加えて煮込む。
2. 1の具材が柔らかくなったら、ブロッコリー、トマトを加えて煮込み、最後に塩、胡椒で味を調える。

*ベーコンを鶏肉、ウインナーや、えび、いか、帆立貝などのシーフードにかえても美味しいですよ♪
スープに牛乳・生クリームを加えるとミルクスープやチャウダー等のアレンジメニューになります！
*ポトフにスープを増やしてパスタやペンネなどを加えると簡単主食メニューにも♪