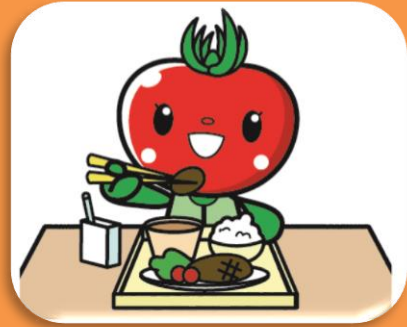


給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

トマトスープ



<材料 4人分>

ベーコン	ハーフ5枚 (40g位)
トマト (熟したもの)	中2個
じゃが芋	1個
にんじん	1/5本
玉ねぎ	中1/2個
コンソメ	小さじ1 (5g)
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
水	500cc
塩・胡椒	少々



※トマトの代わりに、トマト缶詰やトマトジュースでも作れます。

※給食では、米ぬか油を使っています。

<作り方>



- ①じゃが芋、にんじんはいちょう切りにする。
- ②玉ねぎ、トマトは、角切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。

※切り方は何でもよいので、食べやすい大きさに切ってください。



④ 鍋に油を入れて弱火でにんにく、ベーコンを炒める。

⑤ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもをよく炒める。

⑥ 水、トマトを加え、トマトが煮崩れるまで煮込む。

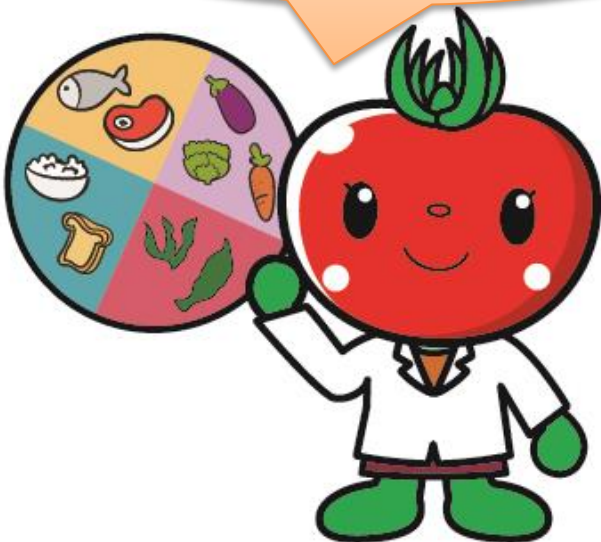
⑦ コンソメを加えて、ときどきアクを取る。

⑧ 味見をし、塩、胡椒で味の調整をして出来上がり。

※ スープの上に刻んだパセリや粉チーズをのせても美味しいです。



給食では、今の時季（5月・6月）に北本産のトマトを使います。



じゃが芋の代わりに、キャベツやマカロニ、ミックスビーンズなどを入れても、栄養たっぷりのスープになります。