

今月の応募献立

(9月分)

献立名	野菜ごろっととうがんとまとミネストローネ 
-----	--

材料名 (4人分)	たまねぎ・・・120g トマトジュース・・・60g じゃがいも・・・100g トマトソース・・・30g とうがん・・・100g 赤ワイン・・・10g ベーコン・・・60g コンソメ・・・4g にんじん・・・40g 三温糖・・・小さじ1/2 トマト・・・15g 塩・・・少々 セロリ・・・15g こしょう・・・少々
--------------	---

作り方 (レシピ)	① じゃがいも、たまねぎ、とうがん、にんじんは皮をむいて、一口大にする。トマトはへたをとり、四等分に切る。セロリはうすくスライスする。 ② 大きめの鍋に、ベーコン・赤ワインを入れて炒め、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ、コンソメ、水を入れて煮る。 ③ トマト、とうがん、セロリ、三温糖を加えて、ふたをして煮る。 ④ トマトジュース、トマトソースを加え、さらに煮る。 ⑤ 塩・こしょう味を調べ、出来上がり。
--------------	---

献立の特長	とうがんを漢字で書くと、「冬」という字を使います。夏が旬の野菜ですが、丸のままうまく保存しておけば、冬になっても食べられることから、この名前がついたといわれています。 95%が水分で、体を冷やすはたらきもあるので、暑い夏にはぴったりの野菜ですね。 今月は、夏野菜のとうがんとトマトをつかったミネストローネです。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！
-------	--