



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

丸のまま煮て、スープごとどうぞ。冷やしてもおいしいですよ。

今月の食材



トマト



トマトの丸ごとスープ煮

【材料】(4人分)

トマト	4個
タマネギ	1/2個
木綿豆腐	200g
鶏ひき肉	100g
ケチャップ	大さじ2
塩・コショウ	少々
スープ	600cc (600ccの水に、固形コンソメ2個を溶かす)
パセリなどの青み	適宜

【作り方】

- 1 トマトのヘタを切り落として中身をくり抜く。中身は種を除いてみじん切りにしておく。タマネギもみじん切りにする。
- 2 豆腐をキッチンペーパーに包み、レンジで1分程度(600Wの場合)加熱し、水切りする。
- 3 ボウルに、鶏ひき肉、①のトマトの中身とタマネギ、②、ケチャップ、塩・コショウを入れて混ぜ合わせる。
- 4 ①の中身をくり抜いたトマトに、③を詰める。
- 5 ④がちょうど入るくらいの大きさの鍋に、④とスープを入れ、蓋をし、時々スープをトマトの上からかけながら15分程度煮る。
- 6 器に盛り、パセリなどの青みをのせる。

● 讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています