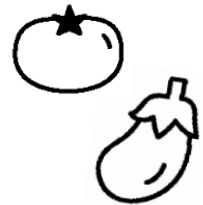




旬の野菜で暑い日を楽しみましょう！

☆なすのミネストローネ風煮



【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

豚小間肉	150g
玉葱	1/2個
人参	1/3本
なす	2本
トマト	1個
油	大さじ1
水	1カップ
スープの素	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
塩	少々

- ①玉葱・人参は1cm程度の角切り、
なす・トマトは少し大きめの角切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、玉葱をしんなりするまで炒めたら、豚肉を加えて、色が変わるまで炒める。
- ③人参、なすの順に加えて炒め、
トマト・水・スープの素を加えて煮る。
- ④トマトケチャップ・塩で味を調整し、人参が好みの硬さになるまで煮る。



暑い日が続く、食欲が落ち気味になる季節に
食べやすいさっぱりメニューです。
ごはんにかけて、丼のように盛り付けるのも
食がすすむ工夫としておすすめです。
大人は、お好みで黒コショウを加えても♪



令和7年9月号

