

料理名



トマトスープ

材料【 4 人分】

- トマト 4~6個
- 人参 1本
- 玉ねぎ 大1個
- パプリカ 1個
- オリーブオイル 大さじ 4~5杯

作り方

玉ねぎをじん切り  
 人参はレンジ600wで3~4分  
 加熱してからじん切り  
 パプリカもじん切り  
 上記の材料をオリーブオイルで  
 炒める。しんなりしたら、トマトの  
 皮を剥いて、スープ状に  
 なるまで煮込んだら、あら熱が  
 とれたらミキサーにかけて滑らかにする。

《完成図》



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

赤ん坊の頃、離乳食を全くたべないので、  
 何か栄養のある物をとと思い、色々な野菜料理の本  
 をみて、調味料なし、味付なしのもので、おいしく  
 食べやすい物を工夫した。トマトは完熟のほうが甘く、スープになって  
 おいしい。たくさん作って、インスタンス(これはお好みで味付け)にも。

家でのエピソード  
 等、自由に記入し  
 てください。



<栄養教諭から>

野菜の優しい甘みを感じられる  
 メニューです。