

**地場産物(トマト)を使った料理**  
**野菜たっぷりトマトスープ**

**献立名**



**調理のポイント**

- 野菜をたっぷり入れて、煮込んでください。
- ・ウインナーソーセージは、熱湯をかけて、油抜きしてから煮込んでください。
- ・トマトは十字に切れ込みを入れて、熱湯にくぐらせ、湯むきをしてから切り調理してください。

**ひとことアドバイス**

豊川市でたくさん採れるトマトを使った献立です。地場産物を使った献立の募集で平成19年度に最優秀賞に選ばれました。市内の中学3年生の生徒が考えた献立です。新鮮なトマトと野菜をたっぷり使って作ってください。

材料名	(4人分量)	作り方
サラダ油	2g	・にんじん、たまねぎ、じゃがいもは、さいの目に切る ・ウインナーソーセージは、1cmに切り油抜きをする ・トマトは十字に切り込みを入れて熱湯にくぐらせ、湯むきをした後に、さいの目に切る ・サラダ油を熱して、にんじん、たまねぎ、ウインナーソーセージを炒める ・じゃがいもを入れて、水を加えて煮る あくがでたら、とる ・じゃがいもが煮えてきたら、トマトとホールトマトを入れて、さらに煮込む ・調味料を入れて、味を整える ・トマトの赤色がはっきりする白や透明などの色の薄い器に盛り付ける
にんじん	60g	
たまねぎ	240g	
ウインナーソーセージ	52g	
じゃがいも	140g	
トマト	100g	
ホールトマト缶(ダイスカット)	40g	
トマトケチャップ	24g	
洋風だし	8g	
食塩	1.2g	
こしょう	0.24g	
水	240cc	

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
118	3.6	3.8	24	0.3	261	0.12	0.05	24	2.4	1.2