

ご家庭でつくってみませんか? \*

西会津町給食センター

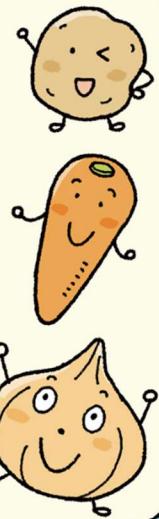
ミネラル野菜レシピ

ミニトマトの中華スープ

< 4人分の材料 >

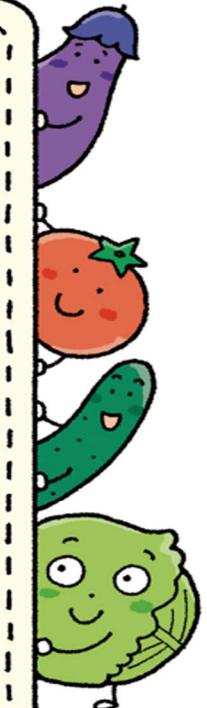
・ベーコン	20g	・油	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・水	5カップ
・キャベツ	2枚	・中華スープの素	小さじ1
・乾燥きくらげ	2枚	・塩	少々
・長ねぎ	1/4本	・ごま油	小さじ1
・ミニトマト	8個		

※お好みでしょうゆを入れてもおいしいです  
※調味料はお好みで調節してください



<作り方>

- ① 材料を切る。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、乾燥きくらげは戻して薄切り、長ねぎは小口切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 水、キャベツ、きくらげを入れ、煮る。
- ④ 沸騰したら、調味料を入れ一煮立ちさせる。
- ⑤ 長ねぎ、ミニトマトを入れ一煮立ちさせ、仕上げにごま油を入れて出来上がり!!



トマトでも美味しくできます!  
ご家庭にある材料でアレンジしましょう♪

