

【小学生の部】 柳井小学校 4年生の作品

優秀

冷蔵庫のあまり野菜で「トロトロ」
「栄養満点！ミネストローネ」



作品への思い・工夫点

賞味期限が短いトマトの水煮があったので、あまり野菜と皮・芯・茎もいっしょに調理して美味しくいただけるスープを考えました。

審査員のコメント

あまり野菜とは思えないほどおいしかったです。彩りや口あたりもよく、食が進みます。

材 料（4人分）

ウインナー・・・・・・・・2本(40g)
にんじん(皮ごと)・1/3本(40g)
玉ねぎ・・・・・・・・1/3個(50g)
かぼちゃ・・・・・・・・1/8個(150g)
キャベツ(しん)・・・・1個分(90g)
ブロッコリー(くき)・1/2個分(50g)
大豆水煮・・・・・・・・30g

オリーブオイル・大さじ1
水・・・・・・・・150ml
コンソメ・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
トマト(水煮)・・・・200g

作 り 方

- ①野菜は1cm角、ウインナーは輪切りにする。
- ②オリーブオイルをなべに入れ、具材をいためる。
- ③水、コンソメ、砂糖を入れ、フタをして中火で5分にする。
- ④トマトの水煮を入れてフタをはずし、野菜がやわらかくなり、とろみがつくまでにする。