

ブロッコリーの変わり揚げ

■作り方

- ①ブロッコリー、人参は食べやすい長さに切って軽く塩ゆでする。
- ②ベーコンに塩・コショウで下味をつけ、ブロッコリー・人参・チーズを順にのせてまき、ようじで止め、油であげる。

材料
ブロッコリー1/2ケ
人参1/3本
チーズ3枚
ベーコン5枚
揚油
ようじ



(資料提供者 中島村 瀬谷昌子さん)

桃太郎スープ

■作り方

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、小麦粉をまぶし鍋に油を引いて焼く。
- ②野菜をイチヨウ切りにし、玉ねぎを炒め、人参、ジャガイモ、ナスと皮と種子を取ったトマトを入れ、更にコンソメを入れ、水を入れて良く煮こむ。(水の量は野菜がかぶる程度)
- ③②の中に①を入れ、最後にインゲンを入れて塩、コショウで味を整える。

※ポイント

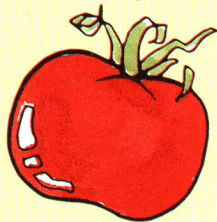
・トマトは種子を取って使う。

材料
ナス……………2コ
インゲン……………6本
玉ねぎ……………1コ
固形スープの素……………1ケ
塩こしょう……………少々
桃太郎トマト……………2コ
鶏もも肉……………250g
カボチャ……………1/4コ
ジャガイモ……………2コ
人参……………1/2本

こんな食べ方も

トマトシャーベット

トマト6ケ、さとう50~60g、水100cc、皮をむいたトマトを乱切りし、冷凍しておきさとう・水を加えミキサーにかける。夏暑い時の氷菓に。



(資料提供者 中島村・宮本よね子さん)