

eat me!イタリアン風そうめん

調理時間 25分



花の木小学校6年 岡野 翔太郎

寒い冬も冷房で冷える夏も体にうれしい温かいスペシャルそうめん。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
**小松菜、枝豆、ブロッコリー、
トマト**

材料（4人分）

そうめん・・・300g
トマトジュース
（食塩無添加）・・・800ml
水・・・1200ml
枝豆・・・60g
たまねぎ（小）・・・1個
小松菜・・・1/2束
ブロッコリー・・・120g
ミニトマト・・・12個

スライスベーコン・・・4枚
コンソメ（顆粒）・・・小さじ2
サラダ油・・・小さじ1
粉チーズ・・・適量
キウイ・・・2個
お茶・・・適量

作り方

- ①たまねぎを薄く、小松菜を2cmの長さに、ミニトマトを横半分に、ブロッコリー1房を4つに、ベーコンを1cmの長さに、それぞれ切る。
- ②枝豆をさやから取り出す。
- ③なべにサラダ油をひき、たまねぎを中火で透き通るまで炒める。
- ④③に水、トマトジュース、コンソメを入れ、強火で沸騰させる。
- ⑤④に②、ブロッコリー、小松菜を入れ、中火で少し煮る。
- ⑥⑤にそうめんをパラパラと入れ、ほぐしてから煮る。
- ⑦⑥にスライスベーコンとミニトマトを入れ、3分煮たら火を止める。
- ⑧⑦を4等分にして盛り付け、粉チーズをかける。
- ⑨皮をむいたキウイを6等分に切り、3切れずつ盛り付ける。
- ⑩お茶をコップに注ぐ。