

# パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

## 夏にひんやりおいしい 簡単イタリアン ミニトマトの冷製リゾット

家庭菜園や学校で育てることの多いミニトマト。新鮮なミニトマトをたっぷり使う料理にチャレンジしてみませんか。

今回は、スープを作り置きすれば、後はご飯にかけるだけのお手軽レシピを紹介します。時間がないときの朝食にもお勧めです。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



鹿児島住みます芸人  
パイナップルつばさ さん



### ■材料(1人分)

- ミニトマト……………100g
- ご飯……………150g
- トマトジュース……………150ml
- コンソメ……………小さじ1
- ① オリーブオイル……………小さじ1
- ② ニンニク(すりおろし)……………小さじ1
- ③ 塩……………適量
- ④ 粉チーズ……………お好み
- ⑤ パセリ……………お好み



### ■作り方

- ① ミニトマトのヘタを取り、4等分に切る
  - ② 耐熱性のあるカップなどに①と①を入れ、よく混ぜる
  - ③ ②にラップをかぶせ、500Wの電子レンジで1分温める
  - ④ ③をよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす
  - ⑤ 皿にご飯を盛り付けて④をかけ、お好みで⑤をかける
- (1人分の栄養成分：エネルギー374kcal、食塩相当量2.2g)



調理の様子を広報課フェイスブックやインスタグラム「カゴシマファン」で公開中!

フェイスブック「鹿児島市広報課」  
インスタグラム「カゴシマファン」

④を冷目で締めたパスタにかければ、即席の冷製スープパスタに。ソーセージやベーコンを加えてもおいしいので、ぜひ試してみてくださいね

### わがまちの食材

#### ミニトマト

吉野地域で生産が盛んです。肌の衰えなどを防ぐカロテンを多く含みます。カロテンは加熱して油と摂取することで効率的に吸収できるので、炒め物やスープなどに入れて食べるのがお勧めです。

中3生 各校舎先着10名限定 5科目 総学習時間

# 特別講座 2,250分

夏期の学習時間と学習計画を1人ひとりしっかりサポート!

夏期特別オーダーメイド **スクーリング**

自宅学習の最強ツール 学習時間が大幅にアップ!

atama+ **使い放題**

わかる。好きになる。壁を越える。 **1対1ネット**

## ネットの3つの1対1!

1対1ネットの最大の特長!

### 対話式1対1指導

指導時間は講師が生徒につきっきり。わからないところをしっかりと解決することができます。

授業時間外でも1対1

### 1on1コーチング

1対1ネットは指導だけを行うのではなく、学習習慣付け・受験サポートなど様々なことを1対1で行います。

保護者の方とも1対1

### 会員専用アプリ

忙しい保護者の方でもアプリで24時間連絡できます。もちろん電話やメールでも受付しております。

お問い合わせ ☎ **0120-969-121**

本社：〒171-0014 東京都豊島区池袋3丁目3-5

住所不要! カンタン 30秒 資料請求!

LINE お友達募集中! 受験情報やLINE限定クーポンをお届けします。