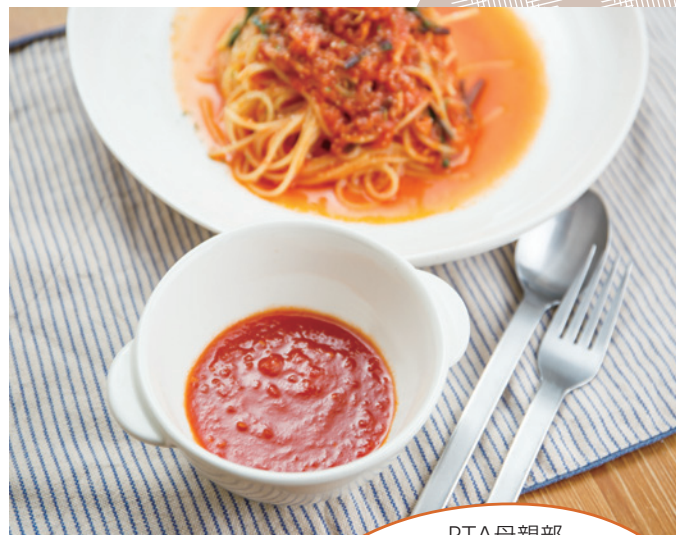


★万能トマトソースレシピ

材料 (6人分)

- ・ホールトマト缶……………1kg
- ・玉ねぎ……………100g
- ・にんにく……………2片
- ・唐辛子……………1/2本
- ・はちみつ……………100g
- ・塩……………小さじ2
- ・こしょう……………少々
- ・オリーブオイル……………大さじ2



PTA母親部

では、今回「両手いっぱい野菜を食べよう」をテーマに、スローカフェのオーナーを講師に迎え研修を行いました。トマトとはちみつを使った甘目の万能ソースです。30分程度で出来上がり、冷蔵庫で1週間ほど保存が可能です。ムニエルやピザのほか、カレーやトマト鍋のベースにも使えますよ!



PTA母親部のみなさん

作り方

- ① トマトと玉ねぎをフードプロセッサーにかける。
- ② にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。
- ③ 冷たいフライパンにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れて、火にかける。
- ④ にんにくに色がついたら①をいれ、中火にかけつつついたら弱火で煮込む。
- ⑤ 20分くらい煮込んだら、はちみつ・塩・こしょうを入れ馴染んだら火を消し完全に冷ます。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂



すくすくたくっ子

はいぽーず



み か し ま さ ち
三ヶ島 幸ちゃん
(6歳)

みなと
湊くん
(1歳)

こもり あいき
小森 暖輝くん
(6歳)

しょうき
翔輝くん
(2歳)



お姉ちゃんが大好きな湊くん。お姉ちゃんの歌に合わせて体を揺らしたり、一緒に踊ったりしています。お外で遊ぶことが好きで、保育園に行く前にはおばあちゃんとお外で遊んでいます。

パパ・ママから

笑顔が一番！いつも笑って過ごそうね☆

(東多久町仁位所) パパ/恒さん ママ/美雪さん



空手を習い始めた暖輝くんは入賞目指して練習を頑張っています。虫とりが大好きな元気な男の子です。やんちゃな翔輝くんはお兄ちゃんの空手のまねをするのが得意。将来の夢はウルトラマンになることです。

パパ・ママから

これからも兄弟を思い合える、優しい人に育ってください。

(南多久町泉町) パパ/悠平さん ママ/絵美さん