

料理名 卵とトマトのスープ

7月の新メニュー



提案者：調理師 落合 敏彦

材料 (1人分)

トマト	20g
おろしにんにく	1g
セロリ	10g
食油	3g
ガラスープ	2g
塩	0.5g
片栗粉	1g
鶏卵	10g



作り方

- ① トマトは皮をむき、さいの目切りにする。
- ② セロリは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して、にんにく、セロリを炒める。
- ④ ガラスープ、水を入れ、沸騰させ、トマトを加える。
- ⑤ トマトが煮崩れ始めたら、塩で味を整え、片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑥ 最後に溶き卵を流し入れる。



さいの目切

セロリの栄養

■ 主な効用

セロリに含まれている精油成分は、口の中をさっぱりさせるので、油っこい料理のつけ合わせに向きます。生で食べると食欲増進効果があります。

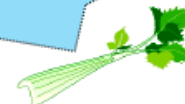
■ セロリの調理

茎はスープ、煮込み、炒め物に、葉は佃煮や天ぷらなど、応用範囲は広いです。

セロリは切り方によって食感が変わる食材で、その切り方は多彩です。基本的に繊維に沿って切るとしっかりとした歯ざわりになります。

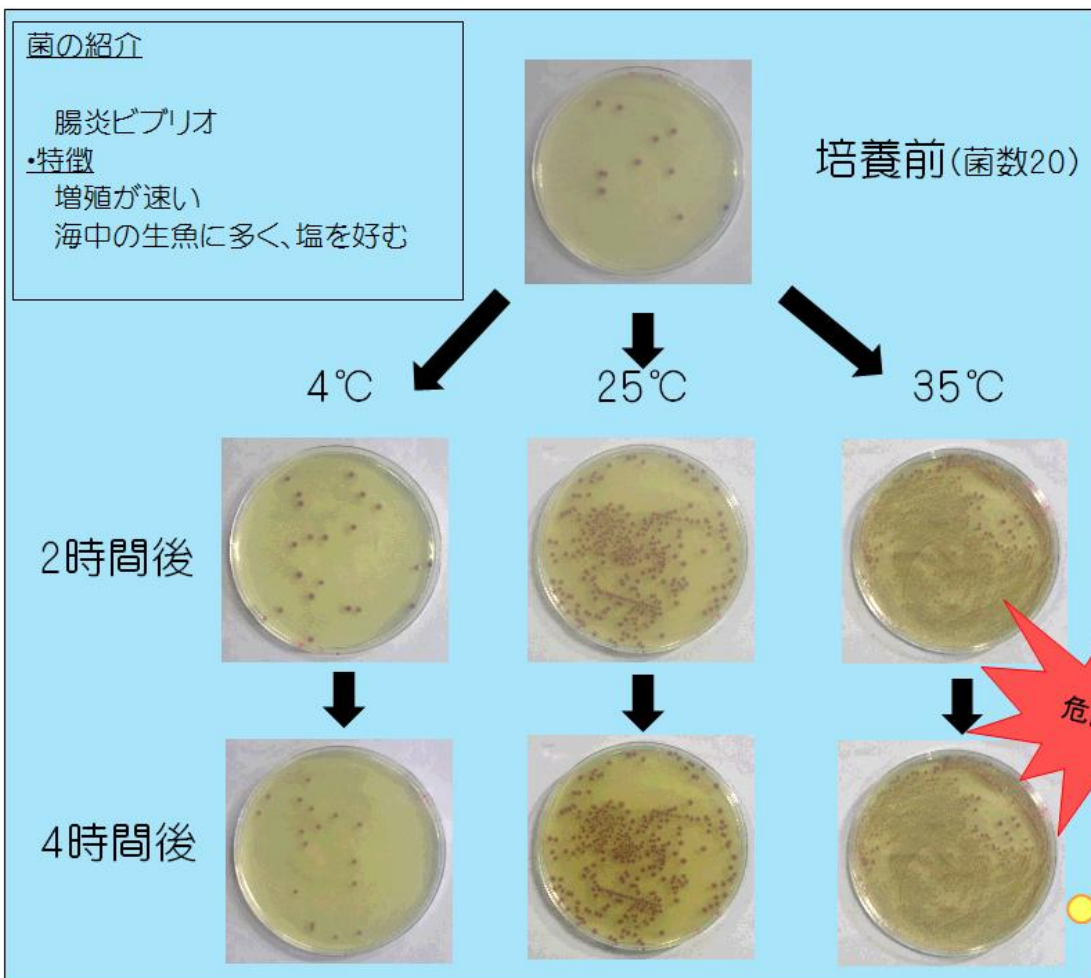
繊維を断ち切るように輪切りにするとシャキシャキした軽い食感になります。

スティックセロリを
タルタルソースで
食べると



”生”取り扱いご注意！

だんだんと日差し強い日が増えてきました。
気温も上がりやすく、後で飲もうと思っていた牛乳がいつの間にか
温くなっていることもしばしば…
今回は、食中毒と温度についてご紹介します。



生魚を切った後は、必ず器具を洗い、
洗っていないまな板・包丁で他の食材を
切らないようにしましょう。



危険!!

たとえ菌が少ししか
付着していなくても…
時間・温度で食中毒の
危険性が大幅アップ!