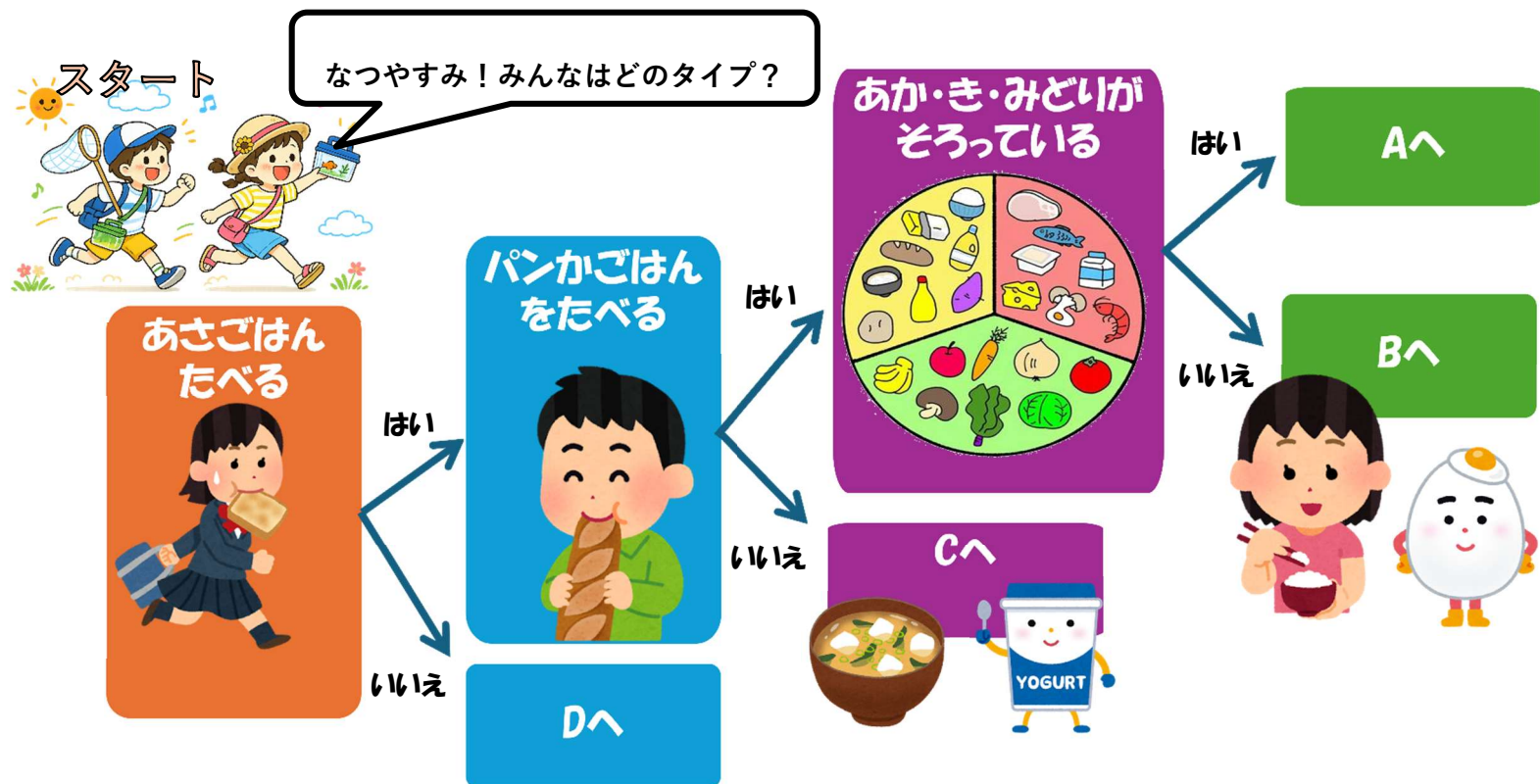




A

あさ げんき  
朝から元気ですば  
らしい！最高！

B

げんき た  
元気のもとを食べ  
られています！す  
ばらしい！

C

あさ た  
朝でも食べやすい  
もの、すばらしい  
くふう  
です！

D

いま げんき  
今は元気でも、  
たいちょう  
体調をくずしや

Aの人への

おすすめ  
卵料理を  
いれてみ  
る！

Bの人への

おすすめ  
〇〇トースト、  
〇〇ごはん  
にちょうせん！

Cの人へのおすすめ

- ・しらすをかける
- ・冷ややっこなど、  
大豆からできたもの  
も食べる

Dの人へのおすすめ

調理しなくてもできま  
す！

- ・パン
- ・ヨーグルト
- ・インスタントの汁物  
など

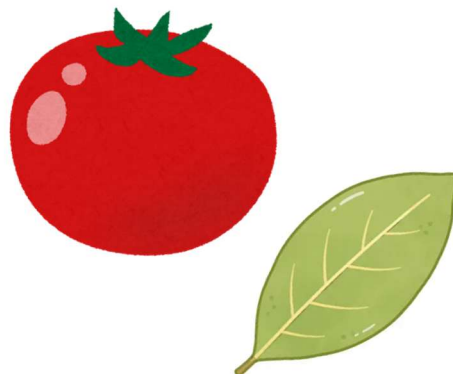
つくってみよう！

# トマトケチャップ



<sup>ざいりょう</sup>  
[材料 <sup>ぐらむぶん</sup> およそ250g分]

- ・ <sup>みず</sup> トマト <sup>に</sup> 水煮缶…500g ( <sup>なま</sup> 生なら 750g )
- ・ <sup>たま</sup> すりおろし玉ねぎ…20～25g
- ・ さとう…20～30g
- ・ しお…7～8g
- ・ <sup>す</sup> 酢…20～25g
- ・ <sup>まい</sup> ベイリーフ…1枚



- ・ <sup>こうしんりょう</sup> 香辛料 ( <sup>こなとうがらし</sup> 粉唐辛子、タイム、セージ、シナモン、バジル、 <sup>この</sup> などお好みで )

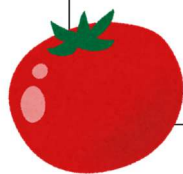
<sup>つくりかた</sup>  
[作り方]

- ① 「<sup>じゅんび</sup>準備」 トマトが <sup>なま</sup> 生の場合は、<sup>かわ</sup> 皮を <sup>ゆ</sup> 湯むきする。  
トマトと <sup>たま</sup> 玉ねぎをミキサーにかける。

- ② 「<sup>に</sup>煮る」 <sup>なべ</sup> 鍋にトマトと <sup>たま</sup> 玉ねぎを入れる。  
<sup>ふつとう</sup> 沸騰するまでは <sup>つよび</sup> 強火、<sup>ふつとう</sup> 沸騰したら <sup>ちゅうび</sup> 中火にする。  
<sup>ぶん</sup> 10分たったら <sup>ぶん</sup> アクをとる。5分おきにかき <sup>ま</sup> 混ぜる。



- ③ 「<sup>あじ</sup>味つけ」 ②の <sup>りょう</sup> 量 が <sup>はんぶん</sup> 半分くらいになったら、<sup>す</sup> 酢・さとう・しお・ベイリーフを <sup>い</sup> 入れさらに <sup>につ</sup> 煮詰める。  
<sup>ていど</sup> 1/3程度に <sup>につ</sup> 煮詰まったら、<sup>こうしんりょう</sup> 香辛料を入れる。  
ベイリーフは <sup>さいご</sup> 最後に取りのぞく。



ラベルをかいてみよう！

<sup>しょうひんめい</sup> 商品名、<sup>せいぞうしゃ</sup> 製造者、<sup>げんざいりょう</sup> 原材料などもかくと  
<sup>ほんもの</sup> 本物の <sup>しょうひん</sup> 商品 みたいになるかも…！？

のりしろ