

ぱぱっと完成!

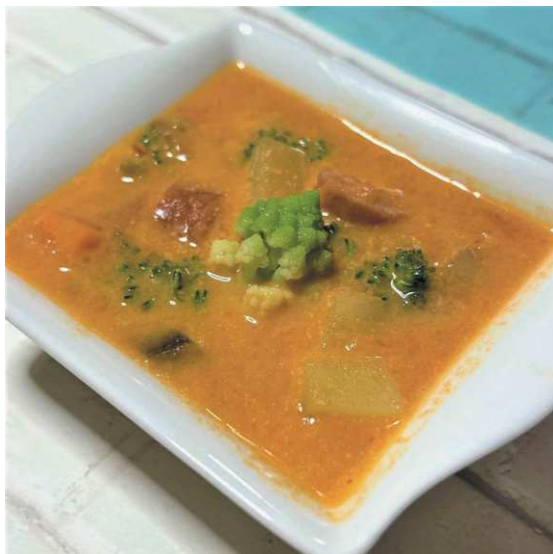
いえめし



「いえめし」は町民の皆様のおすすめ簡単お家レシピを紹介するコーナーです

今回紹介してくれるのはながとも信農園の永友さん。農園自慢のトマトを使ったレシピです。

フレッシュトマトで作る野菜たっぷりミネストローネ



材料(2人前)

トマト(大玉)	3個	にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/2個	水	150cc
さつまいも	中1本	コンソメスープの素	1個
にんじん	1/4本	トマトケチャップ	小さじ1
ウインナー	4本	塩こしょう	少々

作り方

- ① トマトはざく切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎ、さつまいも、にんじん、ウインナーを1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル(分量外)をひいて、にんにくと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、さつまいも、にんじん、ウインナーを加えてさらに炒める。
- ③ ①のトマト、水、コンソメスープの素、トマトケチャップを入れて煮る。野菜が柔らかく煮えたら、塩こしょうで味をととのえてできあがり。

料理のコツ・ポイント

トマトの皮が気になる方ははじめに湯むきをするといいですよ。

今回は基本の材料に加えて、家庭菜園のブロッコリー、ロマネスコ、ナスを入れてみました。冷蔵庫にストックしてあるお野菜があれば、なんでも使ってみてください。

生クリームを入れるとより一層味がまろやかになります! また、隠し栄養としてケールパウダーを入れるのもおすすめです。



今号のいえめしさんは **永友 薫さん**

今回のレシピは主にトマトやキュウリを作っている農家である我が家では定番のもの。農園のすぐ近くにある無人販売所には、トマトの他にも旬の新鮮なお野菜が並んでいますよ。販売状況は「ながとも信農園 instagram」で検索・ご確認ください!



株式会社長友総研様から企業版 ふるさと納税をいただきました

株式会社長友総研様(宮崎市)は、不動産鑑定評価、固定資産税評価支援、補償コンサルタントなどの事業を展開されており、この度は令和5年に創業50周年を迎えられた記念に、地域貢献の一環としてご寄付をいただきました。

町では、この寄付金を高鍋町まち・ひと・しごと創生推進事業のうち、消防資機材等整備事業に活用し、小並地区に消防栓を設置しました。