

1人暮らしなので料理はします。最近はカレイ の煮付けがうまくできました! 普段はあまり 料理の見た目は気にしないので、味だけでな くきれいに作れるようにがんばります。

### 大久保さん 今回挑戦するのは…

コープ青梅新町店 農産担当 入職3年目

野菜や果物は出しながら枯れや虫食いがな 野菜や果物は出しなから柘れや虫食いかないかなどをチェックしています。お客様から旬の果物の味についてよく質問されるので、商品を味見してすぐにお答えできるよう準備をしています。"質問には正直にお答えする"を心がけて仕事をしています。



## 野菜たっぷりのトマトスープ

食べごたえ抜群! この一杯で

おなかも心も大満足♪

## Step

### 食材を切る





ベーコンは短冊切りに、にんじんは2mm厚さの半月切りに、他の 野菜は一口程度のざく切りに切る。

### 炒める





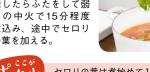
鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンとたまねぎを入れて、たまねぎが透き通 るまで炒めたら、セロリの葉だけ残し、他の野菜をすべて鍋に入れて炒める。



## 煮込む

# 具材がしんなりしてき

たら、トマト缶とコン ソメ、分量外の水3カッ プ(600㎖)を入れ、沸 騰したらふたをして弱 めの中火で15分程度 煮込み、途中でセロリ の葉を加える。





セロリの葉は煮始めて10分してから 加えると香りよく仕上がります。





味を調える

具材に火が通ったら、塩とこしょう を入れて味を調える。

器に 盛ったら… 完成!含



材料(4人分) CO・OP ベーコン…1パック にんじん……1本(150g)

カットトマト缶…1缶(400g) コンソメスープの素 -----小さじ2(5g) 塩、こしょう……各適量 オリーブ油……適量

※ホールトマト缶で作る場合は、 鍋に入れたらヘラなどでつぶしてください

切る作業は多かったで すが楽しくできました。 具材の大きさをそろえよう とするとちょっと難しかっ たです。骨付きの鶏肉を 入れたり、じゃがいもを 加えてアレンジしても おいしそうだと思いました。







次回は