

あなたの考えたメニューがトマト給食になって登場!?

トマト給食コンテスト!!!

目的 : みんなが食べたいメニューをトマト給食に!

応募資格 : 東海市内の小中学校に通う児童・生徒
 応募方法 : 裏面に必要事項を記載の上、学校に提出
 提出期限 : 2021年9月1日(水)始業式

応募基準 : トマトやトマトの加工品が使われていること。
 自分で考えたレシピであること。

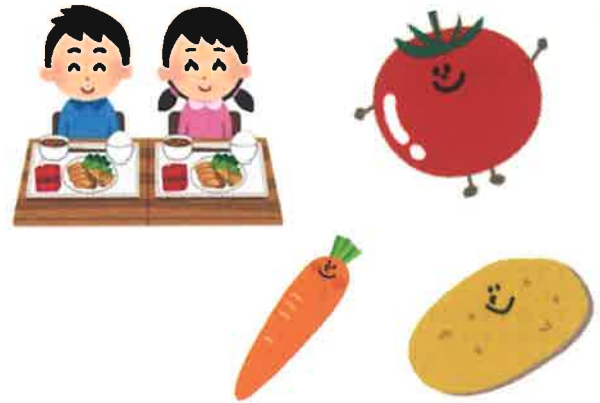
審査方法 : 給食としての容易性、彩り、使用食材のバランス、
 トマトの活用度等を総合的に判断します。

結果発表 : 入賞作品の考案者(7名)には、市が表彰状、カゴメからカゴメ商品詰め合わせを贈呈します。
 また、2021年11月号で入賞レシピ及び入賞者の学校名、学年、氏名を発表します。

入賞レシピ : 優秀賞(2作品)はトマト給食として2022年1月・2月に登場します。

応募用紙 : 裏面

その他 : 入賞レシピ及び入賞者の学校名、学年、氏名を市のホームページ等で公表する場合があります。



7月9日のトマトメニュー 「ミネストローネ」



【材料 4人分】

玉ねぎ ……………120g
 にんじん ……………60g
 鶏もも肉 ……………40g
 セロリ ……………6g
 大豆(水煮) ……………40g
 押麦(大麦) ……………12g
 トマト缶(ダイス) ……120g
 オリーブ油 ……………少々

A { 砂糖……………少々
 うすくちしょうゆ…大さじ1/2
 洋風だしの素…大さじ1/2
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 赤ワイン……………小さじ1
 鶏ガラスープ……………500cc

【作り方】

- ① にんじんと玉ねぎはさいの目切り、セロリは6mm幅程度に切る。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、鶏肉を炒める。にんじん、玉ねぎ、セロリを加え、さらに炒める。
- ③ 鶏ガラスープとトマト缶、大豆を加えて煮る。アクが出たらアクをとる。
- ④ 押麦、Aの調味料を加え、よく混ぜ、軽く煮込む。
- ⑤ 香りづけに赤ワインを入れて仕上げる。

トマトのうま味たっぷりの具沢山スープです。これからの季節、なすやオクラなどの夏野菜を入れてもおいしく食べられます。



学校名	学校		学年	年
名前				
料理名 例：トマト入り麻婆豆腐				
材料 (4人分) かじょう書き 記入例 豆腐……………300g 豚ひき肉……………100g 玉ねぎ……………150g にんじん……………40g ねぎ……………40g しょうが……………1片 にんにく……………1片 トマト缶(ダイス)60g トマトケチャップ…小さじ2 赤みそ……………大さじ1強 しょうゆ……………小さじ2 酒……………小さじ1 砂糖……………大さじ1 オイスターソース…小さじ1/2 中華だし……………小さじ1 豆板醤……………少々 ごま油……………少々 片栗粉……………大さじ1 サラダ油……………適量 水……………120cc		作り方 記入例 ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。 ②油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、肉を入れてさらに炒める。 ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水、トマト、調味料を入れて混ぜ、豆腐を入れて火が通るまで煮る。 ④味をととのえたら、水とき片栗粉を入れてとろみをつけ、ねぎとごま油を加えて仕上げる。		
完成の写真 orイラスト				
アピール ポイント 例：野菜がたっぷりて美味しい！				