

「トマト新聞 9月号」

小中学校版



渡内小学校
横須賀小学校の
3年生を対象として
トマトや野菜に関する
出前授業
を行いました。



子どもたちの感想（主なもの）

1日350グラムの野菜を食べる目標があることを初めて知りました。

愛知県の人とはほかの県の人より野菜を食べていなくてびっくりしました。

授業を受けて、もっとトマトや野菜のことを知りたくなりました。

野菜があまり好きではないけど、少しずつ食べれるようになりたいです。



9月10日のトマトメニュー「トマトポタージュ」



【材料（4人分）】

- ベーコン …………… 60 g
- じゃがいも …………… 100 g
- トマト缶（ダイス）… 80 g
- 玉ねぎ …………… 160 g
- ホワイトルウ …… 25 g
- 牛乳 …………… 120 c c
- 生クリーム …………… 20 g

- A {
- 砂糖 …………… 小さじ1
 - 洋風だし …… 小さじ1
 - ローリエ …… 少々
 - 塩・こしょう … 少々
 - 鶏ガラスープ … 240 c c

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にベーコンと玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 鶏ガラスープとじゃがいもを加え煮る。
- ④ トマト缶、Aの調味料を入れ煮る。
- ⑤ 火を止めて、ホワイトルウ、牛乳を加え、焦げないように混ぜながら弱火で煮る。
- ⑥ 生クリームを加え、仕上げる。

トマトの酸味と玉ねぎの甘味があるクリーミーなポタージュです。

