

T-1グランプリ～おいしくってトマっちゃんレシピ大募集～

親子de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・生徒の親子等。
 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:2019年9月2日(月)

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

参加賞:とまていーぬクリアファイル&カゴメ商品
 入賞賞品:金賞1名、銀賞1名、銅賞1名、入賞2名に副賞と賞状を贈呈します。

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。

コンテスト結果:2019年11月号で入賞レシピ及び入賞者の学校名、学年、親子等の氏名
 を発表します。

入賞レシピ:入賞作品等による「トマトde健康レシピ集」を発行します。
 また、金賞、銀賞はトマト給食として2020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、親子等の氏名を市のホームページ等で公表する場合があります。
 参加賞については9月下旬頃に学校から応募者へ配付します。



7月10日のトマトメニュー 「トマト豚丼」



【材料】4人分

豚もも肉(薄切り) ----- 100g
 玉ねぎ ----- 80g
 ズッキーニ ----- 30g
 ピーマン ----- 20g
 エリンギ ----- 30g
 にんにく ----- 1/2片
 トマト缶(ダイス) ----- 60g

A { トマトケチャップ ----- 大さじ1・1/2
 しょうゆ ----- 大さじ1/2
 酢 ----- 大さじ1/2
 みりん ----- 大さじ1/2
 砂糖 ----- 大さじ1/2
 洋風だし ----- 小さじ1/2
 塩・こしょう ----- 少々
 オリーブ油 ----- 小さじ1
 水溶き片栗粉 ----- 小さじ1
 ご飯 ----- 600g

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、ズッキーニは薄い半月切り、ピーマンは細切り、エリンギは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
2. オリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、豚肉をほぐし炒め、玉ねぎを入れて炒める。
3. エリンギ、ズッキーニ、ピーマンを入れて炒める。
4. トマト缶と調味料Aを加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮つめて、塩・こしょうで味をととのえる。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. ご飯にのせて食べましょう。

夏バテ予防におすすめの豚肉や夏野菜がおいしく食べられます。



学校名	学校	学年	年 組
名前			
料理名 <small>例:トマト入り麻婆豆腐</small>			
材料 (4人分) かじょう書き 記入例 <small>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</small>		作り方 記入例 <small>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。</small>	
完成の写真 orイラスト			
アピール ポイント <small>例:野菜がたっぷり美味しい!</small>			