～毎月１０日は　トマトの日～ Season3

「トマト新聞　２月号」小中学校版

1月10日 上野中学校にて東海市教育委員、
東海市教育委員、カゴメの方と一緒にトマト給食を食べました。

トマト料理はもちろんのこと、パンや牛乳などがあっと言う間になくなるのを目の当たりにして生徒たちの旺盛な食欲に感動しました。これからも、トマトを活用した取り組みを増やし、市民の健康づくりを進めていきたいと思います。
東海市市民福祉部　健康福祉監　坂　祐治

トマトソースにチーズがよく絡んでおいしかったです♪
バジルの風味もよく出ていました♪

東海市市民福祉部　健康いきがい対策監　後藤 文枝

2月10日のトマトメニュー　「トマトおでん」

【材料】　4人分

豚もも肉(薄切り)	60g
にんじん	50g
大根	200g
トマト缶(ダイス)	100g
角はんぺん	40g
うずら卵	10個
生揚げ	60g
さやいんげん	20g
干し椎茸	2枚
昆布(乾)	3g

A	濃口しょうゆ	大さじ1強
A	みりん	小さじ1
A	酒	大さじ1/2
A	砂糖	大さじ1
	厚削り節	8g
	水	160ｃｃ

トマト給食コンテスト
優秀賞
トマトおでん
緑陽小学校５年生
早川知輝さん

【作り方】

1．豚肉、生揚げ、角はんぺん、さやいんげんは1.5ｃｍ幅に切る。にんじん、大根はいちょう切り、昆布は1cm角に切る。干し椎茸は戻して食べやすい大きさに切る。
2．厚削りでだしをとる。はんぺんと生揚げは油抜きをする。昆布はもどしておく。うずら卵は茹でて殻をむく。
3．だし汁に豚肉をほぐしながら入れ、火が通ったら大根、にんじん、椎茸を入れて煮る。
4．Aとダイストマトを入れ、昆布、生揚げ、はんぺん、うずら卵、さやいんげんを加え軽く煮て味を調える。

トマトのうま味はおでんと相性抜群です！

発行年月：17年2月　発行所：カゴメ株式会社　問い合わせ先：052-951-3581