

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つと言う間になくなるのを目の当たり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ひます。
 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 「さつま芋とトマトのツナ入り炊き込みご飯」



【材料】4人分

シーチキン缶	-----	100g
汐吹き昆布	-----	15g
さつま芋	-----	小1本
ドライトマト	-----	50g ※無ければトマトでも可
塩こしょう	-----	適宜
米	-----	4人分

【作り方】

1. さつま芋は1cmの角切りにして水にさらし、アクを抜いておく。
2. 炊飯器に分量の水とシーチキン、汐吹き昆布、さつま芋、トマトを入れ、炊き上げる。(通常の炊飯)
3. 炊き上がったら全体をざっくりと混ぜ合わせ、塩こしょうで味付けをする。
 *生トマトを炊き込んだ場合は、表面の薄皮を取ってから混ぜる。

おすすめレシピ☆

ラップの上に炒り卵、ご飯の順にのせ、茶巾絞りのように包みます。
 春にはかわいく出来上がったおにぎりを持ってピクニックに出かけてみてはどうでしょうか