



## オムライス教室

上野中学校でオムライス教室を実施しました。カゴメの先生からオムライスの作り方を学びみんな、おいしいオムライスを作ることができました。



## 出前講座

明倫小学校で、保護者向けにカゴメの管理栄養士が野菜の栄養、調理方法などについて講義を行いました。今回の講義がご家庭での健康づくりにも少しでも役立てていただければと思います。

## 1月10日のトマトメニュー フィッシュサンド (トマトソース)



### 【材料】4人分

白身魚・・・4切  
塩・胡椒・・・少々  
小麦粉・・・適量  
溶き卵・・・1/2個  
パン粉・・・適量  
揚げ油・・・適宜

ほうれん草・・・1/2束(3cm長さ)  
油・・・適量  
塩・・・適量  
たまねぎ・・・1/4個(みじん切り)  
洋風スープの素・・・小さじ1弱  
ダイストマト缶・・・1/3缶  
トマトケチャップ・・・大さじ2  
ソース・・・大さじ1  
砂糖・・・適宜  
コッペパン・・・4人分

### 【作り方】

1. 白身魚に塩・胡椒をし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
2. ほうれん草はさっと茹でておき、油を熱したフライパンに、茹でてたほうれん草を入れて炒め、塩で味を調える。
3. たまねぎ、洋風スープの素、ダイストマト、トマトケチャップ、ソースを煮立て、トマトソースを作る。  
トマトの酸味が残る場合は、砂糖を加えて味を調える。
4. 切り込みを入れたパンに2のほうれん草を挟み、3のトマトソースを掛けて、1の白身魚フライをサンドする。

\*レタスやコーンなどの野菜や、チーズ、ゆで卵などを加えてアレンジしても美味しいです。

