



 **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 トマトタッカルビ



- 【材料】（4人分）
- 鶏もも肉・・・140g
 - キャベツ・・・80g
 - 玉ねぎ・・・50g
 - にんじん・・・25g
 - ピーマン・・・15g
 - トマト・・・50g

- A {
- にんにく・・・1/2片
 - しょうが・・・1/4片
 - トマトケチャップ・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・小さじ2
 - 赤みそ・・・小さじ1
 - コチュジャン・・・小さじ2/3
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 塩・・・少々
 - 油・・・小さじ1/2
 - 片栗粉・・・小さじ1

【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切り、トマトは2cm角切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
3. キャベツ、ピーマンを入れて軽く炒めたら、トマトと調味料Aを加えて混ぜ、弱火で5分間蒸す。
4. 塩で味を調えたら、水溶性片栗粉を入れて、とろみがついたらできあがり。

*辛さ控え目で、食べやすい味付けです。

*お好みでコチュジャンを増やし、調味料Aの1/3量を鶏肉にもみ込み、15分位つけこくと良いですよ。

