



トマト給食コンテスト結果発表！

優秀賞



受賞の理由

野菜がたくさん使われていて、給食に適している。
東海市の給食で人気のちゃんぽんをアレンジして、子どもの期待感が高まる。

野菜たっぷりトマちゃんぽん
横須賀小学校4年 中野太晴さん



入賞5作品



真っかに燃える
トマトキーマカレー

加木屋南小学校1年
安江朝陽さん



油林鶏
さっぱりトマト風味

平洲小学校6年
関根結衣さん



夏のスタミナ
トマトつけめん

渡内小学校4年
後藤弘武さん



トマト豆乳シチュー

加木屋南小学校2年
荒瀬みのりさん



トマトと夏やさいの
からあげソース

明倫小学校3年
山崎美結さん



トマトと卵のスープ

さっぱりとしたトマトの酸味がアクセントになっている中華風のスープです。卵をふんわりと仕上げるのがポイントです。



材料(4人分)

鶏肉	80 g
玉ねぎ	120 g
トマト	60 g
チンゲンサイ	60 g
乾燥きくらげ	1.6 g
卵	2 個
A { うす口しょうゆ	大さじ 1
塩・こしょう	少々
鶏がらスープ	400cc
中華だしの素	小さじ 1
片栗粉	小さじ 2

作り方

1. 鶏肉は一口大、玉ねぎは薄切り、トマトは角切り、チンゲンサイは2cm幅にする。
2. 乾燥きくらげは水で戻し、卵は溶きほぐしておく。
3. 鍋に鶏がらスープ、中華だしの素、鶏肉を入れる。
4. 肉に火が通ったら、玉ねぎ、トマト、きくらげを入れてさらに煮る。
5. チンゲンサイを入れ火が通ったらAを加え、味を調える。
6. 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き卵を加え、仕上げる。

