



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

11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)

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。



材料(4人分)

白身魚 4切れ
塩・胡椒 少々
小麦粉 適量
溶き卵 1/2個
パン粉 適宜
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。

