～毎月10日は トマトの日～

「トマト新聞 12月号」

Season9 保育園版

トマト給食コンテスト表彰式

トマト給食コンテスト表彰式では、
優秀賞受賞者が花田市長から表彰され、
カゴメ株式会社 執行役員 名古屋支店長
河原さんから記念品が贈呈されました。

なお、優秀賞を受賞した、**中野太晴さん**の
「野菜たっぷりトマちゃんぽん」は
令和5年1月のトマト給食で提供されますので、みなさん楽しみにしていて下さい！

12月9日のトマトメニュー「野菜たっぷりミートライス」

材料 4人分

合挽き肉・・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・中2個
（5mm幅の繊切り）
にんじん・・・・・・・・・中1本（みじん切り）
マッシュルーム缶・・80g
グリンピース ・・・・・40g
サラダ油 ・・・・・・・・適宜

A
水・・・・・・・・・・・・・・・200ml～300ml
固形コンソメ・・・・・・1個
ケチャップ・・・・・・・・120ml
トマトピューレ・・・・・120ml
デミグラスソース・・大さじ4

キャベツ ・・・・・・・・・小1/4個
（5mm幅の繊切り）
サラダ油 ・・・・・・・・・適宜
塩 ・・・・・・・・・・・・・・少々
胡椒 ・・・・・・・・・・・・少々
白飯 ・・・・・・・・・・・・4人分

つくり方

1. サラダ油で合挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて、さらに炒める。
2. 1にAを加えてコトコト煮込み、水分が半分くらいまでになったところでグリンピースを加え、塩・胡椒で味を調えてミートソースを作る。
3. 別のフライパンでキャベツを軽くソテーする。
4. 皿にご飯を盛り、ソテーした野菜を添えてミートソースをかける。

野菜の苦手な子には、野菜を細かく刻んでミートソースに混ぜると食べやすくなります。
ミートソースはごはんだけでなく、パスタにかけても◎

発行年月：22年12月　発行所:カゴメ株式会社　問い合わせ先：052-951-3581