

船島小学校の3年生を対象としてトマトや野菜に関する出前授業を行いました。



1日350gの野菜を食べる目標があることを初めて知りました。

トマトには多くの種類があり、色や大きさも違って、びっくりしました。

授業を受けて、もっとトマトや野菜のことを知りたくなりました。

野菜があまり好きではないけど、少しずつたべれるようになりたいです。

1月10日のトマトメニュー「スープカレー」



材料 4人分

ソーセージ…6本(斜め薄切り)
うずらの卵…12個
キャベツ…1/8玉(2cmざく切り)
玉ねぎ…中1個(薄切り)
にんじん…中1/2本(いちよう切り)
しめじ…1/2パック(石突をとる)
トマト…1個(角切り)

洋風スープの素…1個
サラダ油…適宜
水…4カップ
カレールー…1かけ
純カレー粉…少々
塩・胡椒…適宜

作り方

1. サラダ油でにんじん、玉ねぎ、ソーセージを炒め、水を加えます。
2. 沸騰したら、うずらの卵、キャベツ、しめじ、トマトを加えて煮込みます。
3. 火が通ったら、洋風カープの素、カレールー、純カレー粉を加え、最後に塩・胡椒で味をととのえます。

入れる野菜を変えたり、チーズを入れたりしてアレンジしてみても。
スープに水溶き片栗粉でとろみをつけて、スパゲッティにかけても美味しいです。

