

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11日のトマトメニュー「野菜たっぷりトマちゃんぽん」



材料 4人分

豚肉 ……60g
 なると ……40g
 キャベツ ……60g
 もやし ……40g
 にんじん ……50g
 トマト ……80g
 ねぎ ……20g
 きくらげ(乾) ……1.2g

ごま油 ……適量
 にんにく ……少々
 薄口しょうゆ ……小さじ1
 酒 ……小さじ1
 塩、こしょう ……少々
 鶏白湯ラーメンスープの素(液体) ……25g
 豚骨スープ ……600cc



作り方

- 豚肉は一口大、キャベツは1cm幅、もやしは好みで2cm幅、にんじんは短冊切り、トマトは角切り、ねぎは5mmの小口切りにする。
きくらげは戻して細切りにしておく。にんにくはおろしておく。
- 鍋にごま油を入れ、豚肉と酒、にんにくを入れほぐし炒める。
- 肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。
- 鍋に鶏白湯ラーメンスープの素、豚骨スープ、しょうゆ、なると、キャベツ、もやし、トマト、きくらげを入れ、煮込む。
- ねぎを入れ、塩こしょうで味を調えたら完成。

※応募があったレシピを給食用にアレンジしました。

トマト給食コンテスト優秀賞！！
 横須賀小学校4年 中野太晴さん
 考案メニューです。

