

トマト給食コンテスト結果発表！

優秀賞

いわしのフリール かりっとアレートウたっぷりトマトのソース
加木屋中学校3年 竹岡佑実子さん



●受賞の理由

いわしをおいしく食べるために、から揚げにしてトマトソースをかけるというアイデアがよく、トマトが上手に活用されていた。給食では和食の献立で提供することが多いいわしを洋風のフリールで提供することで、いわしのイメージが変わり児童生徒が食べやすい料理となるので、新メニューとして取り入れたい。

入賞5作品



野菜たっぷり
トマトビビンバ

加木屋小学校5年
古庄岳道さん



チーズトマトツポギ

加木屋中学校3年
濱野暁大さん



いろいろミンチ
トマト炒め

三ツ池小学校2年
島崎心香さん



トマト入り
栄養たっぷりコギ

緑陽小学校6年
榊原和里さん



トマト焼きそば

渡内小学校3年
後藤晴弘さん



ポークビーンズ

ケチャップと一緒に煮込むことで、豆が苦手な人にも食べやすい味付けになっています。



材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)・・・80g
乾燥大豆・・・50g
(または水煮大豆・・・125g)
にんじん・・・50g
玉ねぎ・・・200g
じゃがいも・・・100g
むき枝豆(ゆで)・・・20g
トマト缶(ダイス)・・・50g
A { トマトケチャップ・・・大さじ3
ソース・・・小さじ2
こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
洋風だし・・・小さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々
ローリエ・・・少々
鶏がらスープ・・・200cc
片栗粉・・・小さじ1/2
サラダ油・・・適量

作り方

- ① 大豆は水洗いし、1晩水に漬けた後、柔らかくなるまで煮る。
(水煮大豆の場合はそのまま使う。)
- ② 豚肉は一口大に切る。にんじん、じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋で油を熱し、豚肉を入れほぐし炒める。
- ④ にんじん、玉ねぎを入れ、炒める。
- ⑤ 鶏がらスープと大豆、じゃがいも、トマト缶を入れて煮る。
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら、枝豆とAの調味料を加え、味が馴染むまで煮込む。
- ⑦ 味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。

