

好きなトマト給食に投票しよう！

- 毎月10日の「トマトの日」に実施している「トマト給食」の中から、投票でみんなの好きな「トマト給食」を決めちゃおう！
- 人気のある「トマト給食」10メニューから好きなものを1つ選び投票してください。
- 投票された中から人気上位のメニューを発表します。
- 結果は令和6年(2024年)4月以降に、トマト新聞、市のホームページ等で公表します。

① トマトグラタン



⑥ スラッピースョー



② トルコ風肉だんごのトマト煮



⑦ トマトバターチキンカレー



③ チリコンカン



⑧ トマトとなすのスパゲッティ



④ トマトポタージュ



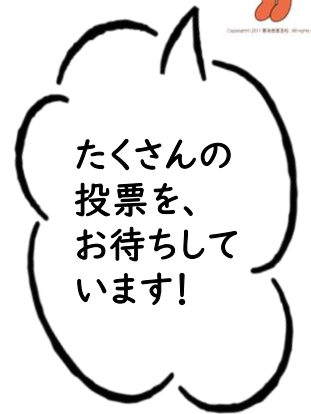
⑨ トマトと卵の中華いため



⑤ ペンネのトマト煮



⑩ 大豆ミートソース丼



投票はこちらから
お願いします。



募集期間

2月1日(木曜日)から3月24日(日曜日)まで

この人気投票は、東海市内の小中学校に通われている児童・生徒が投票可能です。
1人につき、1メニューまで投票が可能です。

発行年月：24年2月 発行所：カゴメ株式会社 問い合わせ先：052-951-3581



いわしのフリール たっぷりトマトのソース



フランス調理用語の「フリール」は、油で揚げることです。
魚が苦手な子でもトマトソースでおいしく食べられます。

材料(4人分)

いわし(生)	4尾(約250g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	50g
グリーンピース	25g
にんにく	1片
ベーコン	20g
オリーブ油	適量
トマト缶(ダイス)	120g
砂糖	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
乾燥バジル	適量

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにく、ベーコンはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
玉ねぎ、ベーコンを加えさらに炒める。
- ③ トマトを加え弱火で煮込み、水分が減ってきたらグリーンピースを加えさらに煮込む。
- ④ Aを入れ、味を整えてトマトソースの完成。
- ⑤ いわしは開き、頭、内臓、骨をとる。
ため水の中で、さっと腹の中や表面のよごれを洗い落とし、キッチンペーパーなどで表面とおなかの中をふき取って水気を除き、片栗粉をまぶす。
- ⑥ 180℃の油で、⑤を揚げる。
- ⑦ 皿にいわしを盛り付け、トマトソースをかける。

※骨は片栗粉をまぶし、カリッと揚げて塩をふるとおいしく食べられます。

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。
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)