



トマトde健康レシピコンテスト
親子deトマト給食部門優秀賞作品
『トマ豚じるうどん』を
2月12日のトマト給食で提供しました。



やすえ たくと

当日、加木屋南小学校では、考案者である安江巧隼さんと一緒に市長、教育長、カゴメ株式会社名古屋支店長が給食をいただきました♪



花田市長

「みそとトマトがマッチしておいしかった。」

伊藤支店長

「豚とトマトの相性がいい。すぐよく考えられたレシピ」

3月10日のトマトメニュー トマト入りひきずり



材料 4人分

鶏肉(もも).....120g
焼き豆腐.....100g
かまぼこ.....40g
にんじん.....40g
しらたき.....60g
玉ねぎ.....60g
白菜.....160g
ねぎ.....40g
トマト缶(ダイス).....60g
えのきたけ.....40g

A { 濃口しょうゆ.....大さじ1と1/2
みりん.....小さじ1
酒.....小さじ1
砂糖.....大さじ1
和風だし.....小さじ1
水.....60ml

作り方

1. たまねぎはくし切り、白菜は1.5cm幅に切る。ねぎは2cmに切る。かまぼこ、にんじんはいちょう切りに切る。鶏肉、焼き豆腐、しらたき、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
2. 分量外の油を鍋に熱し、鶏肉を炒める。
3. にんじん、たまねぎを入れ半量のAと水、トマト缶を加え、軽く煮る。
4. 白菜、しらたき、焼き豆腐、えのきたけを入れる。煮えてきたら和風だし、残りのA、かまぼこを入れる。煮えたらねぎを入れ、味をととのえる。

「ひきずり」は愛知県の郷土料理で、鶏肉を使うのが特徴のすき焼きです。甘辛い味付けとトマトの酸味がよく合います。

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)