

トマト料理教室を開催しました

東海市では、保育園や児童館、小学校等へカゴメ㈱からいただいたトマト苗を配布し、「トマトを育て、収穫し、美味しく食べる」食育を推進しています。
今回、小学生15名が食のボランティア「食生活改善推進員」と一緒に養父児童館で収穫したトマトを使った料理を作りました。



当日の献立

焼きケチャップナポリタン

トマトチキンスープ

カルピスミルクゼリー



9月10日のトマトメニュー「豚肉と切干し大根のトマト煮」



材料 4人分

豚肉……………120g
塩……………少々
こしょう……………少々
切干し大根……………12g
にんじん……………30g
玉ねぎ……………60g

トマト缶（ダイス）……………80g
トマトピューレ……………24g
うす口しょうゆ……………小さじ1/2
中華風だしの素……………小さじ1強

作り方

1. にんじんは細切り、玉ねぎは薄切り、豚肉は食べやすい大きさにする。
切干し大根は水で戻しておく。
2. 豚肉を炒める。肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎ、切干し大根を入れ炒める。
3. 野菜がしんなりしてきたら中華だし、トマト缶、トマトピューレ、しょうゆを入れてさらに炒める。
4. 汁気が少なくなるまで炒め煮にし、塩こしょうで味をととのえたら完成。

<おすすめポイント>

切干し大根が入っているので、1人当たり1.5gの食物繊維をとることができます。

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)





トマト料理教室献立

焼(や)きケチャップナポリタン

材料	2人分	4人分
スパゲティ(乾)	120g	240g
たまねぎ	60g	120g
ピーマン	20g	40g
ベーコン	20g	40g
油(炒め用)	小さじ1	小さじ2
ケチャップ	大さじ3	大さじ6
油(焼きケチャ用)	小さじ1	小さじ2
ウスターソース	小さじ1	小さじ2
塩・こしょう	少々	少々
【いり卵】		
卵	2個	4個
油	小さじ1	小さじ2
【かざり】		
ミニトマト	1個	2個
(1/4等分に切る)		



【焼きケチャップ】

ケチャップと油を混ぜて焼くことで、水分がとび、酸味がやわらぎ、コクが出る！



(作り方)

- ① スパゲティは、たっぷりの水につける(1時間半以上)。
- ② たまねぎは皮をむいて、うす切り。ピーマンはヘタと種をとって、うす切りにする。ベーコンは、1cm幅に切る。(大きさをそろえて切る)
- ③ フライパンに油(炒め用)をねっし、②を炒める。具材がしんなりしてきたら、皿に取り出しておく。
- ④ 同じフライパンに、ケチャップと油(焼きケチャ用)を入れたら、2/3くらいの量になるまで弱火～中火で炒め、ウスターソースをくわえる。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、水気をきった①を入れ、好みの固さになるまでゆでる(スパゲティの色が変わり、再ふっとうするくらいがめやす・約2分程度)。
- ⑥ ④に、⑤のスパゲッティ(ゆで汁はのこす)と③を入れ、炒める。水気が足りない場合は、⑤のゆで汁を大さじ1杯程度からくわえて調節する。塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 別のフライパン又は⑥のフライパンを洗い、油(小さじ1)を熱し、割りほぐした卵液を流し入れ、菜ばしなどでかき混ぜながら焼き、いり卵をつくる。
- ⑧ 皿に、⑥を盛り、⑦のをのせる。ミニトマトは食べやすく切り、かざる。

(1人分) エネルギー396kcal、食塩相当量 1.8g、野菜量65g





トマトチキンスープ

材料	2人分	4人分
キャベツ	40g	80g
玉ねぎ	40g	80g
にんじん	30g	60g
とりもも肉	80g	160g
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
水	200ml	400ml
ローリエ	1/2枚	1枚
固形コンソメ	1/2個	1個
トマトピューレ (生のトマトの場合)	40ml (80g)	80ml (160g)
しお・こしょう	少々	少々



(つくり方)

- ① キャベツは2cm角にざく切り。玉ねぎと、にんじんは皮をむき、1cm角に切る。
- ② とりもも肉は、ひと口大に切り、砂糖をまぶす。
- ③ 鍋に、水、ローリエ、固形コンソメ、①を入れて、ふたをして中火で、にる。
- ④ ふっとうしたら、②とトマトピューレを入れ、ふたをして弱火で15分にこむ。
- ⑤ 具材がやわらかくなったら、しお・こしょうで味をととのえる。

(1人分) エネルギー107kcal、食塩相当量 1.0 g、野菜量95 g

カルピスミルクゼリー

材料	2人分	4人分
カルピス(原液)	60ml	120ml
牛乳	180ml	360ml
粉ゼラチン	3g	6g
【お好みのくだもの】		
キウイ	適量	適量
桃缶	適量	適量



(つくり方)

- ① 鍋に牛乳と粉ゼラチンをくわえ、ふやかしておく。
- ② ①を火にかけ、ゼラチンが溶けたら火を止め、ボウルにうつす。(牛乳はふっとうさせない)
- ③ 氷水に②のボウルをあて、冷めたら、カルピスをくわえて、泡だて器ですりませる。
- ④ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、食べやすく切ったくだものをかざる。

(1人分) エネルギー128kcal、食塩相当量 0.2 g、野菜量0 g

