



東海市 & カゴメ

～毎月10日は トマトの日～

「トマト新聞 12月号」

Season12

小中学校版

トマト給食コンテスト表彰式



トマト給食コンテスト表彰式では、優秀賞受賞者が花田市長から表彰され、カゴメ株式会社名古屋支店長伊藤さんから記念品が贈呈されました。

なお、優秀賞を受賞した、島崎心香さんの「トマトマト甘酢唐揚げ」は、令和8年2月10日のトマト給食で提供されますので、みなさん楽しみにしていてください！



12月10日のトマトメニュー トマトポークチャップ



つくり方



材料 4人分

豚もも肉(薄切り) ······	160g	トマトケチャップ ······	大さじ2
酒 ······	小さじ1	ソース ······	小さじ1
玉ねぎ ······	80g	砂糖 ······	小さじ1
ピーマン ······	30g	洋風だし ······	小さじ1/2
エリンギ ······	30g	片栗粉 ······	小さじ1
オリーブ油 ······	適量	水 ······	小さじ2
にんにく ······	1/4片		
塩 ······	少々		
こしょう ······	少々		
トマト缶(ダイス) ······	40g		

A {
 トマトケチャップ ······ 大さじ2
 ソース ······ 小さじ1
 砂糖 ······ 小さじ1
 洋風だし ······ 小さじ1/2
 片栗粉 ······ 小さじ1
 水 ······ 小さじ2

トマトと豚肉の相性がよく、
おいしく食べられます。



- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし切り、エリンギは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、豚肉・酒を入れほぐし炒め、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③エリンギ・ピーマンを入れて炒める。
- ④トマト缶と調味料Aを加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮つめて、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

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

