



~毎月10日は トマトの日~

「トマト新聞 1月号」

Season12

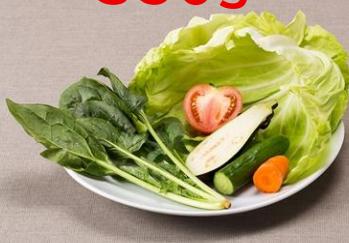
小中学校版

1日の野菜摂取目標量 350gってどれくらい?

調理すると

1日の目標量

350g



ほうれんそうの
おひたし 70g

サラダ 70g



野菜炒め 140g

かぼちゃの煮物 70g

すべてをサラダなどの生野菜でとる必要はありません。加熱調理した物を取り入れることで、野菜のカサが減り、量を効率よく食べられます。



1月9日のトマトメニュー トマト肉じゃが



材料 4人分

豚肉	80g
にんじん	40g
玉ねぎ	120g
じゃがいも	220g
トマト缶(ダイス)	80g
はんぺん	50g
さやいんげん	20g

A	トマトケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	本みりん	小さじ1弱
	だし汁	100cc
	サラダ油	適量

つくり方

- にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは角切り、豚肉、はんぺん、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油を入れ熱し、豚肉を入れて炒める。
- にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め、だし汁、トマト缶を入れて煮る。
- じゃがいもに火が通ったら、はんぺん、さやいんげんとAの調味料を加えて煮る。
- 味を調整、具材に味が染みたら完成。

トマトを使って給食の人気献立をアレンジしています。トマトとだしの相乗効果でより深いうま味を感じることができます。

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)