

市長、カゴメの方と一緒にトマト給食を食べました！

1月10日 上野中学校



皆さん毎月のトマト給食は楽しみですか？

私は久しぶりの学校給食でしたので、試食できることを非常に楽しみにしていました。

トマトタッカルビは、コチュジャンの甘辛な味付けに、トマトの酸味が良く合いとても美味しかったです。これからもトマトをきっかけとして、野菜をたくさん食べてもらえるように健康づくりに関するイベントなど行っていきますので皆さん参加してくださいね。

東海市トマトで健康づくり担当

2月10日のトマトメニュー 「トマト入りコーンドーナツ」



【材料】4人分

- ドライトマト・・・・・・・・・・ 65g(荒目に刻む)
- クリームコーン缶・・・・・・・・ 100g
- ロースハム・・・・・・・・・・ 3～4枚(細かく刻む)
- ホットケーキミックス・・・・・・・・ 200g
- (打粉用ホットケーキミックス・・・適宜)
- 揚げ油・・・・・・・・・・・・・ 適量

【作り方】

- ① ホットケーキミックスに粗く刻んだドライトマトと細かく刻んだロースハムを混ぜ合わせます。
- ② ①にクリームコーン缶を加えてまとめます。(このとき、クリームコーンの水分で生地をまとめますが、水分が足りないようなら水で固さを調節します。)
- ③ 表面に打粉(分量外のホットケーキミックス)をして、直径2cmの棒状にし、3cm長さにきります。
- ④ ③を油で揚げます。

*ハムの代わりにウィンナーやベーコンでも楽しめます♪