

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い味付けに、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 サバとトマトのソース

【材料】(4人分)

- サバ缶.....80g
- 玉ねぎ.....120g
- じゃが芋.....80g
- にんじん.....80g
- ブロッコリー...40g
- ちくわ.....30g
- ぶなしめじ.....40g
- オリーブ油.....適量
- にんにく.....1/2片
- しょうが.....1/4片

- A {
- トマトケチャップ...大さじ3
  - トマト缶(ダイス)...120g
  - ハヤシルウ.....1片
  - 洋風だし.....小さじ1
  - ソース.....小さじ1
  - 鶏がらスープ.....180cc
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、じゃが芋、にんじんはさいの目切り、ブロッコリーは小房に分け軽くゆでておく。  
ちくわは5mmのスライス、ぶなしめじは石づきを落として小房に分け、にんにくとしょうがはみじん切りにしておく。
2. 鍋にオリーブ油とにんにく、しょうがを入れて香りが出てきたら、にんじん、玉ねぎ、サバ缶を入れて炒める。
3. 火が通ってきたら、鶏がらスープとじゃが芋を加えてアクとりをしながら煮る。
4. ぶなしめじ、ちくわ、ブロッコリーとAの調味料を入れて煮込む。
5. 最後に塩こしょうで味を整える。

\*サバのうま味とトマトソースは相性抜群! 給食はご飯にかけて食べますが、パンにも合います。