

8/4 明倫小学校
3年生を対象として
出前授業

を行いました



8月4日に明倫小学校で3年生を対象としてトマトや野菜、市が行っている健康づくり事業などについての出前授業を行いました。

みんな非常に熱心に授業を受けていましたので、トマトなどについて興味を持ってもらえたのではないかと思います。

今後もトマトを始めとした野菜をたくさん食べてもらえるきっかけとなるようなイベントを企画していきますので、ぜひ参加してくださいね。

9月10日のトマトメニュー 「スープカレー」



【材料】4人分

ソーセージ	… 6本(斜め薄切り)	洋風スープの素	… 1個
うずらの卵	… 12個	サラダ油	… 適宜
キャベツ	… 1/8玉(2cmざく切り)	水	… 4カップ
玉ねぎ	… 中1個(薄切り)	カレールー	… 1かけ
にんじん	… 中1/2本(いちょう切り)	純カレー粉	… 少々
しめじ	… 1/2パック(石突をとる)	塩・胡椒	… 適宜
トマト	… 1個(角切り)		

【作り方】

1. サラダ油でにんじん、玉ねぎ、ソーセージを炒め、水を加えます。
2. 沸騰したら、うずら卵、キャベツ、しめじ、トマトを加えて煮込みます。
3. 火が通ったら、洋風スープの素、カレールー、純カレー粉を加え、最後に塩・胡椒で味をととのえます。

入れる野菜を変えたり、チーズを入れたりしてアレンジしてみても♪
スープに水溶き片栗粉でとろみをつけて、スパゲッティにかけても美味しいです。

