

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「ナポリタンスパゲッティ」

【材料】 4人分

スパゲッティ（乾麺）	100g
ウィンナー	50g
にんにく	1片
にんじん	40g
玉ねぎ	140g
ピーマン	10g
エリンギ	20g
トマト缶（ダイス）	40g
トマトピューレ	20g

A	ケチャップ	...	大さじ4
	ウスターソース	...	小さじ2
	洋風だしの素	...	小さじ1
	三温糖	...	小さじ1
	ローリエ	...	少々
	塩	...	少々
	こしょう	...	少々
	オリーブ油	...	小さじ1

【作り方】

- ①ウィンナーは一口大、人参は短冊切り、玉ねぎ・エリンギ・ピーマンは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたらウィンナー、人参、玉ねぎを入れ炒める。
- ③火が通ったら、トマト缶・トマトピューレを加える。
- ④ピーマン・エリンギを加え、野菜が柔らかくなるまで加熱する。
- ⑤調味料Aとローリエを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥茹でたスパゲッティをからめる。

ケチャップ味で食べやすいスパゲッティです。ウィンナーの代わりにベーコンやハムなどを使っても美味しいです。

