

トマト給食コンテスト 表彰式



トマト給食コンテスト表彰式では、優秀賞2作品の受賞者が星川副市長から表彰され、カゴメ名古屋支店長河原さんから記念品が贈呈されました。

なお、優秀賞を受賞した、

古庄岳道さんの「トマトキーマカレーうどん」は令和4年1月、

若松暖和さんの「チキンソテーのさっぱりトマトソース」は2月のトマト給食で提供されますので、みなさん楽しみにしてください。

12月10日のトマトメニュー「野菜たっぷりミートライス」



【材料】4人分

合挽き肉 ----- 200g
 玉ねぎ ----- 中2個
 5mm幅の繊維切り
 にんじん ----- 中1本
 みじん切り
 マッシュルーム缶 -- 80g
 グリンピース ----- 40g
 サラダ油 ----- 適宜

水 ----- 200ml～300ml
 固形コンソメ --- 1個
 A ケチャップ ----- 120ml
 トマトピューレ -- 120ml
 デミグラスソース - 大さじ4
 キャベツ ----- 小1/4個
 5mm幅の繊維切り
 サラダ油 ----- 適宜
 塩 ----- 少々
 胡椒 ----- 少々
 白飯 ----- 4人分

【作り方】

1. サラダ油で合挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて、さらに炒める。
2. 1にAを加えてコトコト煮込み、水分が半分くらいまでになったところでグリンピースを加え、塩・胡椒で味を調えてミートソースを作る。
3. 別のフライパンでキャベツを軽くソテーする。
4. 皿にご飯を盛り、ソテーした野菜を添えてミートソースをかける。

野菜の苦手な子には、野菜を細かく刻んでミートソースに混ぜると食べやすくなります。
 ミートソースはごはんだけでなく、パスタにかけても◎

