



凜々子を育てて、おいしく 調理しよう♪



トマトがたくさん収穫
できた時は冷凍保存が便利です



ヘタを取ってよく洗い、
しっかり水気をふきとり、
左の写真のように
ビニール袋などに入れて
冷凍庫へ。
1～2ヶ月は保存できます。

冷凍トマトは皮むきが簡単！



凍ったままのトマトを水に入れます。
すぐに皮が割れ、簡単に皮がむけ
ます。(左の写真)
冷凍したトマトは生食には向かない
ので、加熱調理して下さい。

トマトのパンケーキ



【材料】4人分

トマト 2個(100CC)
卵 1個
ホットケーキミックス 1袋(150g)



【作り方】

- ① トマトはおろし金ですりおろすか、ミキサーにかけて
ジュースにする。
- ② ボウルに卵と①を加えてよく混ぜ、ホットケーキを
加えてかるく混ぜる。
- ③ フライパンまたはホットプレートをあたため、②を
ながし入れ弱火で焼く。
- ④ 表面にプツプツと小さな穴ができたなら裏返し
約2分焼いたら出来上がり。

5月10日のトマトメニュー 「トルコ風肉団子のトマト煮」



【材料】4人分

A	牛豚合びき肉	---	120g	にんじん	---	50g
	玉ねぎ	---	40g	玉ねぎ	---	200g
	にんにく	---	1/2片	じゃがいも	---	80g
	パン粉	---	大さじ3	ピーマン	---	20g
	塩	---	小さじ1/4	にんにく	---	1/2片
	黒こしょう	---	少々	ぶなしめじ	---	25g
	クミンパウダー	---	少々	トマト缶ダイスカット	---	60g
	片栗粉	---	小さじ1			

本場のトルコ料理は牛肉や羊肉を使用します。

B	ケチャップ	---	大さじ2
	トマトピューレ	---	大さじ1
	ソース	---	大さじ1/2
	砂糖	---	大さじ1/2
	洋風だしの素	---	大さじ1/2
	塩、こしょう	---	適量
	ローリエ	---	少々
	片栗粉	---	小さじ1
	鶏がらスープ	---	200cc
	オリーブ油	---	適量

トルコ料理「キョフテ」を給食向けにアレンジをしました。
スパイシーな肉団子と一緒に、野菜がおいしく食べられます。

【作り方】

- ① Aの玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切り、ピーマンは角切り、にんにくはみじん切り、ぶなしめじは小房に分けておく。
- ② ボールにAを入れ、全体を混ぜながらよくこねる。その後12等分にして丸めて肉団子を作る。
- ③ 鍋にオリーブ油を引き、転がしながら肉団子を焼く。焼けたら別皿に移しておく。
- ④ ③の余分な油は拭き取り、にんにく、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤ 鶏がらスープとじゃがいも、トマト缶を入れ煮る。
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったら、ぶなしめじ、B、肉団子、ピーマンを加え、味が馴染むまで煮込む。
- ⑦ 味を整えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。

