



# 「トマト新聞 2月号」保育園版

## オムライス教室開催しました！



### 1月12日 明倫小学校

初めてでもみんなで楽しく  
美味しいオムライスを  
作ることが出来ました☆



## 2月8日のトマトメニュー 「揚げ魚のトマトソースかけ」

【材料】 4人分

- サバ (50g)----- 4切
- しょうゆ ----- 8cc
- カレー粉 ----- 適量
- 塩----- 少々
- 水----- 適量
- 小麦粉----- 適量
- 揚げ油 ----- 適量

- ピーマン ----- 2個
- にんじん ----- 1/2本
- 玉ねぎ ----- 1個
- マッシュルーム缶 ----- 20g
- ケチャップ ----- 60g
- 砂糖 ----- 小さじ1
- コンソメの素 ----- 4g
- 水 ----- 1カップ
- 水溶き片栗粉 ----- 適量



### 【作り方】

- ① サバはAの材料に漬け込み、下味をつけておく。
- ② ①の水分を切り、小麦粉をまぶして揚げる。
- ③ ピーマン、にんじん、玉ねぎは3cmの千切りにし、マッシュルームは荒目に刻む。
- ④ サラダ油をフライパンに熱し、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ ④にBの材料を加えて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけてトマトソースを作る。
- ⑥ ②の魚を皿に盛り、トマトソースをかけてできあがり。

★ 白身魚やお肉にしても楽しめます♪♪

