

「トマト新聞 2月号」小中学校版

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 「トマトの洋風あんかけ麺」

トマト給食コンテスト優秀賞メニュー！



【材料】4人分

豚ひき肉	-----	100g
玉ねぎ	-----	60g
にんじん	-----	40g
もやし	-----	120g
しょうが	-----	1/2片
むき枝豆	-----	20g
トマト缶 (ダイス)	---	100g

ケチャップ	-----	大さじ3
洋風だしの素	-----	大さじ1/2
砂糖	-----	大さじ1/2
しょうゆ	-----	小さじ1
塩	-----	少々
こしょう	-----	少々
片栗粉	-----	大さじ1・1/2
サラダ油	-----	適量
水	-----	300cc

(焼きそば麺 ----- 4人前)

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、もやしは4cm位に切る。しょうがはすりおろす。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。玉ねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
- ③水、洋風だしの素、トマト缶、ケチャップを入れて煮る。
- ④しょうが、もやし、むき枝豆を入れ、砂糖、しょうゆ、塩、こしょうを加えて味を調える。
- ⑤水とき片栗粉を加え、とろみをつけて仕上げる。
- ⑥フライパンで炒めてほぐした焼きそば麺を皿に盛り、⑤をかける。

★トマトたっぷりの洋風あんかけは色々な種類と相性抜群です。

★焼きそば麺はスパゲティやうどんに変えてもOKです。給食ではソフトめんをつけて食べます。

