

東海市長、カゴメの方と一緒にトマト給食を食べました♪



トマト給食を食べる鈴木市長とカゴメ片山さん



おいしいね!



毎月10日はトマトの日! みなさん毎月のトマト給食は楽しみですか。私が給食を食べていた時にはトマト給食はなかったのですが、実際に試食ができる日を楽しみにしていました。トマト入りカレーピラフ(1月トマト給食)もトマトの洋風あんかけ麺も(2月トマト給食)もトマトの酸味が活かされていてとてもおいしかったです。これからも、トマトをきっかけとして、野菜をおいしくたくさん食べてもらえるように、健康づくり事業を展開していきますので、みなさん参加してくださいね。 東海市 トマトで健康づくり担当

3月8日のトマトメニュー 「ミニトマトフルーツポンチ」



【材料】 4人分

- ミニトマト ----- 4個
- バナナ ----- 1本 (2mm輪切り)
- キウイフルーツ -- 2個 (2cm角切り)
- パイナップル ----- 4切 (8つ切り)
- みかん缶 ----- 60g
- 缶詰シロップ ---- 適量

- シロップ
- A { 水 ----- 40cc
砂糖 ----- 30g

【作り方】

- ①シロップを作る。
Aの材料を小鍋に入れてひと煮立ちさせた後、冷ましておきます。
- ②ミニトマトは丸のままさっとゆでて、ヘタの部分を取り落とし、縦半分に切った後、缶詰シロップの半量に漬け込んでおきます。
- ③バナナは残りの缶詰シロップに漬け込みます。
- ④①のシロップに③のバナナ、キウイフルーツ、パイナップル、みかんを入れて盛り付け、②のミニトマトを上に乗せます。

季節のフルーツでおいしく彩りよく♪

