

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 「肉団子入りトマトシチュー」



【材料】 4人分

- 肉団子 ----- 120g
- にんじん ----- 40g
- 玉ねぎ ----- 140g
- じゃがいも ----- 80g
- エリンギ ----- 30g
- にんにく ----- 1/2片
- さやいんげん ----- 20g

- オリーブ油 ----- 適量
- ハヤシルウ ----- 2片
- トマト缶(ダイス) -- 60g
- トマトケチャップ --- 40g
- ウスターソース ---- 小さじ2
- 洋風だし ----- 大さじ1/2
- ローリエ ----- 少々
- 塩 ----- 少々
- こしょう ----- 少々
- 水 ----- 200cc

【作り方】

- ①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、エリンギは5mmのスライス、にんにくはみじん切り、さやいんげんは1cm幅に切っておく。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③塩、こしょう、ローリエをふり入れ、さらに炒める。
- ④じゃがいも、エリンギ、水を加えてアクをとりながら煮る。
- ⑤肉団子、トマト缶、Aの調味料、ハヤシルウを入れて肉団子がこわれないように弱火で煮込み、味を調える。
- ⑥さやいんげんを加えて煮て、赤ワインを入れて仕上げる。

トマトの味を生かした肉団子入りのシチューです♪

