

# 「トマト新聞 1月号」

保育園版

## 大田小学校でトマトや野菜に関する出前授業を行いました！



トマセン焼きそばという焼きそばが東海市にあるのを初めて知りました。一度食べてみたいです。

トマトを食べるのが苦手だったけど、出前授業を聞いて食べてみようと思いました。



愛知県の方がほかの県の人より野菜を食べてないことを知ってびっくりしました。もっと野菜を食べないといけないんだなと思いました。



クイズで楽しくトマトのことがわかってよかったです。今日教えてもらったクイズを家の人にも出してみようと思いました。

## 1月のおすすめトマトメニューレシピ「フィッシュサンド（トマトソース）」



### 【材料】4人分

白身魚 ----- 4切れ  
塩・胡椒 ----- 少々  
小麦粉 ----- 適量  
溶き卵 ----- 1/2個  
パン粉 ----- 適量  
揚げ油 ----- 適宜

ほうれん草 ----- 1/2束(3cm長さ)  
油 ----- 適量  
塩 ----- 適量  
たまねぎ ----- 1/4個(みじん切り)  
洋風スープの素 ----- 小さじ1弱  
ダイストマト缶 ----- 1/3缶  
トマトケチャップ ----- 大さじ2  
ソース ----- 大さじ1  
砂糖 ----- 適宜  
コッペパン ----- 4人分

### 【作り方】

1. 白身魚に塩・胡椒をし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
2. ほうれん草はさっと茹でておき、油を熱したフライパンに、茹でたほうれん草を入れて炒め、塩で味を調える。
3. たまねぎ、洋風スープの素、ダイストマト、トマトケチャップ、ソースを煮立て、トマトソースを作る。  
トマトの酸味が残る場合は、砂糖を加えて味を調える。
4. 切り込みを入れたパンに2のほうれん草を挟み、3のトマトソースを掛けて、1の白身魚フライをサンドする。

※保育園では1月7日にトマトメニューとして「ミネストロンスープ」を実施します。

