

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!



トマせん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。



愛知県の人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11日のトマトメニュー「トマトキーマカレーうどん」



【材料 4人分】

- ソフト麺・・・4玉
- 豚ひき肉・・・120g
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- にんじん・・・60g
- 玉ねぎ・・・160g

- にんにく・・・・・・1片
- しょうが・・・・・・1片
- ピーマン・・・・・・20g
- 小松菜・・・・・・20g
- トマトダイス缶・・・160g
- カレールウ・・・・・・52g

- A**
- トマトケチャップ・・・小さじ2
 - 洋風だしの素・・・・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2弱
 - 塩・こしょう・・・・・・少々
 - 水・・・・・・・・・・・・300CC
 - サラダ油・・・・・・・・適量



トマト給食コンテスト優秀賞!!
加木屋小学校3年 古庄岳道さん 考案のメニュー

【作り方】

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚ひき肉、酒、にんにく、しょうがを入れほぐし炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを加えさらに炒める。
- ④ 水を加えてあく取りをしながら煮る。
- ⑤ ピーマン、小松菜、トマト缶、Aの調味料を入れて煮込む。
- ⑥ カレールウを入れ、煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 温めたソフト麺にかける。

このレシピは材料や切り方を給食用に少しアレンジしています。



野菜たっぷりで
カレーとトマトの
組み合わせが
とてもいい!

