

「トマト新聞 1月号」

小中学校版

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。

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。

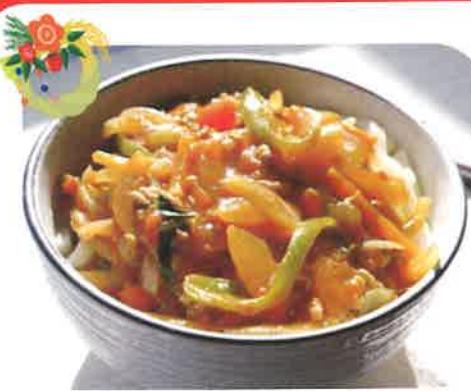


愛知県の人がほかの県
の人より野菜を食べて
ないことを知ってびっくり
しました。もっと野菜を
食べないといけないん
だなと思いました。



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	にんにく…1片
豚ひき肉…120g	しょうが…1片
酒…小さじ1	ピーマン…20g
にんじん…60g	小松菜…20g
玉ねぎ…160g	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!

