

# トマト給食コンテスト表彰式&秋まつり開催!

## トマト給食コンテスト表彰式



トマト給食コンテスト表彰式では優秀賞2作品の受賞者が鈴木市長から表彰され、カゴメ原田さんから記念品を贈呈されました。優秀賞を受賞した黒木美紗さん、中村綾さんは「トマトが苦手な子がおいしく食べられる料理を考えた」とコメントしました。

東海市では、「トマトで健康づくり条例」第5条で「トマトジュースによる乾杯」を推奨しています。秋まつりの製鉄公園会場にて、みんなで乾杯しました。

## 12月11日のトマトメニュー 「トマトと生揚げの中華カレー丼」



### 【材料】 4人分

生揚げ ----- 100g (2cmの角切り)  
豚もも平切肉 -- 100g (1cm幅に切る)  
白菜 ----- 150g (2cm幅に切る)  
青梗菜 ----- 1/2株 (2cm幅に切る)  
ドライトマト -- 50g (2cm幅に切る)  
生椎茸 ----- 4枚 (5mmの千切り)  
サラダ油 ----- 小さじ1

カレー粉 ----- 小さじ1/2  
中華スープの素 ---- 大さじ1/2  
水 ----- 200cc  
しょうゆ ----- 小さじ1  
砂糖 ----- 小さじ1/3  
ごま油 ----- 小さじ1  
片栗粉 ----- 小さじ2  
塩・こしょう ----- 適宜  
ご飯 ----- 4人分

### 【作り方】

- ① 生揚げは熱湯をかけて油抜きをします。
- ② サラダ油を熱し豚肉を炒め、色が変わりかけたら、水と砂糖、しょうゆ、中華スープの素を入れます。
- ③ ②が煮立ったら、①の生揚げ、生椎茸、白菜の順に加えて煮ます。
- ④ ③にドライトマト、青梗菜、カレー粉、ごま油を入れて煮込み、塩・こしょうで味を調え、最後に片栗粉でトロミをつけます。
- ⑤ ご飯に④の具材をかけます。

ドライトマトの代わりに生のトマトを使用しても♪