

小学校で
トマトなどについて
出前授業を行いました



ソースは黒いのに
トマトなどの野菜を
使って作られている
と知りおどろきました。

世界にはトマトの
しゅるいがたくさん
あることを授業で知り
びっくりしました。



船島小学校

富木島小学校

先生が東海市の名物
にしたいと言っていた
トマせん焼きそばを
一度食べてみたいと
思いました。



野菜は1日350gとら
ないといけないけれど
愛知県の人には野菜を食
べる量が少ないと知った
のでこれからはいっぱい
食べたいと思います。

12月10日のトマトメニュー「野菜たっぷりミートライス」



【材料】4人分

合挽き肉 ----- 200g
玉ねぎ ----- 中2個
5mm幅の縦切り
にんじん ----- 中1本
みじん切り
マッシュルーム缶 -- 80g
グリーンピース ---- 40g
サラダ油 ----- 適宜

水 ----- 200ml～300ml
固形コンソメ --- 1個
A ケチャップ ----- 120ml
トマトピューレ -- 120ml
デミグラスソース - 大さじ4
キャベツ ----- 小1/4個
5mm幅の縦切り
サラダ油 ----- 適宜
塩 ----- 少々
胡椒 ----- 少々
白飯 ----- 4人分

【作り方】

1. サラダ油で合挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて、さらに炒める。
2. 1にAを加えてコトコト煮込み、水分が半分くらいまでになったところでグリーンピースを加え、塩・胡椒で味を調えてミートソースを作る。
3. 別のフライパンでキャベツを軽くソテーする。
4. 皿にご飯を盛り、ソテーした野菜を添えてミートソースをかける。

野菜の苦手な子には、野菜を細かく刻んでミートソースに混ぜると食べやすくなります。
ミートソースはごはんだけでなく、パスタにかけても◎

