

あなたの考えたメニューがトマト給食になって登場!?

第三回 トマト給食コンテスト!!!

目的:みんなが食べたいメニューをトマト給食に!
 応募資格:東海市内の小中学校に通う児童・生徒
 応募方法:裏面に必要事項を記載の上、学校に提出。
 提出期限:2018年9月3日(月)

応募基準:トマトやトマトの加工品が使われていること。
 自分で考えたレシピであること。

入賞賞品:カゴメ商品詰め合わせ

審査方法:給食としての容易性、彩り、使用食材のバランス、
 トマトの活用度等を総合的に判断します。

コンテスト結果:2018年11月号で入賞レシピ及び入賞者の学校名、学年、氏名を
 発表します。

入賞レシピ:優秀賞はトマト給食として2019年1月・2月に登場します。

応募用紙:裏面

その他:入賞レシピ及び入賞者の学校名、学年、氏名を市のホームページ等で公表する場合があります。



7月10日のトマトメニュー 「トマトゼリー入りソーダポンチ」



【材料】 4人分

☆トマトゼリー☆			
トマトジュース(無塩)	120cc	パイン缶	80g
アップルジュース	80cc	もも缶	40g
水	40g	甘夏みかん缶	60g
砂糖	大さじ2	サイダー	80cc
アガー	6g		

【作り方】

- ① トマトゼリーを作る。鍋に砂糖とアガーを入れてよく混ぜ、かき混ぜながら水を入れて火にかける。トマトジュース、アップルジュースを加え、沸騰するまで混ぜながら加熱する。
- ② 沸騰後バットに広げ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ パイン缶、もも缶、甘夏みかん缶は汁気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ④ 冷えたゼリーは、一口大に切り、③とサイダーと和える。

夏にぴったりな、さっぱりとしたデザートです♪



学校名	学校	学年	年
名前			
料理名 <small>例：トマト入り麻婆豆腐</small>			
材料 (4人分) かじょう書き 記入例 豆腐……………300g 豚ひき肉……………100g 玉ねぎ……………150g にんじん……………40g ねぎ……………40g しょうが……………1片 にんにく……………1片 トマト缶(ダイス)60g トマトケチャップ…小さじ2 赤みそ……………大さじ1強 しょうゆ……………小さじ2 酒……………小さじ1 砂糖……………大さじ1 オイスターソース…小さじ1/2 中華だし……………小さじ1 豆板醤……………少々 ごま油……………少々 片栗粉……………大さじ1 サラダ油……………適量 水……………120cc		作り方 記入例 ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。 ②油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、肉を入れてさらに炒める。 ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水、トマト、調味料を入れて混ぜ、豆腐を入れて火が通るまで煮る。 ④味をととのえたら、水とき片栗粉を入れてとろみをつけ、ねぎとごま油を加えて仕上げる。	
完成の写真 orイラスト			
アピール ポイント <small>例：野菜がたっぷり美味しい！</small>			