

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10日のトマトメニュー 「トマト肉じゃが」



【材料】 4人分

豚肉	-----	100g
にんじん	-----	1/4本
玉ねぎ	-----	1個
じゃがいも	-----	大1個
糸こんにゃく	-----	50g
はんぺん	-----	1/2枚
さやいんげん	-----	20g

A	トマトケチャップ	----	小さじ2
	濃口しょうゆ	-----	小さじ2
	砂糖	-----	小さじ2
	本みりん	-----	小さじ1
	和風だし	-----	小さじ1
	水	-----	100g

【作り方】

- ① にんじんは5mmいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、豚肉とじゃがいもは一口大、糸こんにゃくは短めに、はんぺんは短冊切り、さやいんげんは1.5cmに切る。
- ② 鍋に豚肉と玉ねぎ、にんじんを入れ、豚肉をほぐしながら炒める。
- ③ 水とじゃがいもを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 糸こんにゃくとAの調味料を加える。
- ⑤ はんぺんとさやいんげんを加える。
- ⑥ 味がなじんだら出来上がり。

トマトケチャップを入れることで、しょうゆを減らすことができますので、減塩効果があります!