

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「肉団子と大豆のトマト煮」



【材料】4人分

肉団子	-----	120g
にんじん	-----	50g
玉ねぎ	-----	200g
じゃがいも	-----	80g
むき枝豆(ゆで)	----	20g
乾燥大豆	-----	30g
(または水煮大豆)	---	60g
トマト缶ダイスカット	-	60g

ケチャップ	-----	40g
ソース	-----	大さじ1/2
濃口しょうゆ	----	小さじ1/2
砂糖	-----	小さじ1
洋風だしの素	----	小さじ1
塩、こしょう	----	適量
ローリエ	-----	少々
片栗粉	-----	小さじ1
鶏ガラスープ	----	200cc
オリーブ油	-----	適量

【作り方】

- 大豆は、水洗いした後、1晩水に漬けた後、柔らかくなるまで煮る。(水煮大豆の場合は、そのまま使う。)
- にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切りに切っておく。
- 鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 鶏がらスープとじゃがいも、大豆、トマト缶を入れ煮る。
- じゃがいもが柔らかくなったら、肉団子、Aの調味料を加え、味が馴染むまで煮込む。
- 枝豆を加え、味を整えて、水溶性片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。

子供が好きな肉団子と一緒に野菜や大豆がおいしく食べられます。

