

「トマト新聞 8月号」

8月の保育園の
トマト給食は

フィッシュサンド(トマトソース)

*今月は小中学校は夏休みで給食はお休みの為、保育園の給食をご紹介します



『材料』 (4人分)

白身魚・・・30g×8切れ
塩・・・少々
こしょう・・・少々
小麦粉・・・適宜
溶き卵・・・1/2個
パン粉・・・適量
揚げ油・・・適宜
コッペパン・・・4人分

● トマトソース ●

トマト・・・小1個 (1cm角切り)
洋風スープの素・・・小さじ1弱
トマトピューレ・・・大さじ2
トマトケチャップ・・・大さじ2
ウスターソース・・・大さじ1

『作り方』

1. 白身魚に塩、こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
2. トマト、洋風スープの素、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソースを煮立て、トマトソースを作る。
3. 切り込みを入れたパンに2のトマトソースをかけて、1の白身魚フライをサンドする。

野菜のソテーとスライスチーズやゆで卵を挟めば、
ボリュームたっぷりのサンドウィッチの出来上がりです。

トマトde健康 フェスティバル

この夏、東海市が
トマト料理スイーツで
いっぱいになります！

詳しくは、市内の公民館や
図書館などにあるポスターや
チラシ、8月1日の広報を
ご覧ください！

期間

2015年

8月1日(土) ▶ 9月30日(水)



スイーツ店



飲食店



トマト料理&トマトスイーツを
食べてスタンプ集めよう♪



飲食店で2つ、
和洋菓子店で1つ、
合計スタンプ**3つ**で
オリジナルトートバック
プレゼント!



数に限りがあります。
お早目に♪

オリジナルトートバック (C)2011 東海商業高校
(W300×H200×D100)



さらに! Wチャンス!
トマトジュース1年分
10名様にプレゼント

