



オムライス検定 実施報告



10月10日「東海市オムライス検定」が実施されました！

大人も子どもも上手にオムライスが作れました！

10月10日(土) 午前の部10:30~12:15 午後の部12:30~14:15

東海市しあわせ村 会議室・調理室

主催：東海市健康推進課 協力：カゴメ株式会社

見事合格できました！



みんなで勉強中♪

1. 講義
(バランスの良い食事)



3. オムライス検定



5. 結果発表



2. オムライスの
作り方説明



4. 試食

親子でオムライス
を交換♪

先生から
オムライスの
作り方を学びます！

11月10日のトマトメニュー 「トマト入りポークシチュー」



材料 (4人分)

豚もも肉(薄切り) 60g
にんじん 40g
たまねぎ 180g
じゃがいも 120g
ぶなしめじ 30g
さやいんげん 10g
にんにく 半片
オリーブ油 適量
ルウ [小麦粉 大さじ1と1/2
バター 15g

A

トマト缶(ダイス) 80g
トマトケチャップ 40g
ウスターソース 小さじ2
砂糖 小さじ1
洋風だし 小さじ1と1/2
赤ワイン 小さじ1
ローリエ 少々
塩・こしょう 少々
水 300cc

作り方

1. 豚肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、さやいんげんは1cm、にんにくはみじん切り、ぶなしめじは石づきをとり小房に分ける。
2. 小麦粉とバターでルウを作る。
3. 豚肉をにんにく、オリーブ油でほぐし炒める。
4. にんじん、たまねぎを加え、炒める。
5. 塩・こしょう、ローリエをふり入れ、さらに炒める。
6. じゃがいも、ぶなしめじ、水を加えてアクを取りながら煮る。
7. トマト缶、Aの調味料、ルウを入れて煮込み、味を整える。
8. さやいんげんを加えて煮て、赤ワインを入れて仕上げる。

トマトの味を生かしたポークシチューです♪

東海市オムライス検定



親子10組全員合格！！



みんな
上手に
できました♪

