

あなたの考えたメニューがトマト給食になって登場!?

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：2017年9月1日（金）

応募基準：トマトやトマトの加工品が使われていること。

入賞商品：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致します。

コンテスト結果：2017年11月号で入賞レシピ発表

入賞レシピ：優秀賞はトマト給食として2018年1月・2月に登場します。

応募用紙：裏面

その他：優秀賞のレシピ及び応募者名を公表する場合があります。



7月10日のトマトメニュー 「ラタトゥイユ」

【材料】4人分

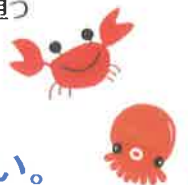
鶏もも肉	60g	A	薄口しょうゆ	大さじ1/2
にんにく	少々		洋風だし	小さじ1
玉ねぎ	160g		赤ワイン	小さじ1
にんじん	40g		乾燥バジル(チップ)	少々
ぶなしめじ	30g		乾燥オレガノ(チップ)	少々
ズッキーニ	30g		乾燥ローリエ(粉)	少々
黄パプリカ	20g		乾燥タイム(粉)	少々
かぼちゃ	60g		塩	少々
トマト缶(ダイス)	80g		こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1		鶏がらスープ	260cc



【作り方】

1. 鶏肉は一口大、にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじは小房に分ける。ズッキーニは6mm幅の半月又はいちょう切り、黄パプリカは1cm角、かぼちゃは2cm角に切る。
2. オリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、火が通ったら鶏がらスープ、トマト缶を入れて煮る。
3. ぶなしめじ、ズッキーニ、黄パプリカ、かぼちゃ、調味料Aを加え弱火で煮る。
4. 塩・こしょうで味を整える。

カラフルな夏野菜で見た目も華やかです。ハーブはお好みで入れてください。



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 赤みぞ……………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く!</small>				