

12月11日 in 市立渡内小学校

東海市長、カゴメの方と一緒にトマト給食を食べました♪



トマト給食を食べる鈴木市長



皆で食べると
おいしいね！



トマト入りひきずり

毎月10日はトマトの日！みなさん毎月のトマト給食は楽しみですか。私が給食を食べていた時にはトマト給食はなかったのですが、実際に試食できる日を楽しみにしていました。トマト入りひきずりは、ほのかなトマトの酸味と甘さが引き立っており、とてもおいしかったです。これからも、トマトをきっかけとして、野菜をおいしくたくさん食べてもらえるように、健康づくり事業を展開していきますので、みなさん参加してください。

東海市 トマトで健康づくり担当

2月9日のトマトメニュー 「そぼろ味噌おでん」



【材料】 4人分

- 焼き竹輪 ----- 2本(縦・横半分に切る)
- うずら卵水煮 ---- 12個
- 大根 ----- 小1/3本(2cm半月切り)
- じゃがいも ---- 小2個(軽くゆでておく)
- 人参 ----- 1/2本(1cm幅輪切り)
- ミニトマト ----- 8個
- しょうゆ ----- 大さじ1
- だし汁 ----- 2カップ
- 塩 ----- 少々

- 豚ひき肉 ----- 100g
- 赤味噌 ----- 大さじ3
- 砂糖 ----- 大さじ4弱
- だし汁 ----- 50cc

※合わせ味噌を作っておく

【作り方】

- ①鍋にだし汁と大根、人参を入れて加熱し、柔らかくなったらじゃがいも、焼き竹輪、うずらの卵を加えて煮込む。すべての食材が柔らかくなったらしょうゆと塩を入れ、下味をつけ、ミニトマトを入れてひと煮立ちさせる。
- ②別の小鍋を熱して豚ひき肉を炒め、火が通ったら、作っておいた合わせ味噌を入れて混ぜ、そぼろ味噌を作る。
- ③器に①の煮えた具材を彩りよく盛り、②のそぼろ味噌をかける。

※残ったおでんにカレールーを加えて、カレーライスのアレンジメニューに♪
 ※キャベツ、人参、玉ねぎ、きのこの等の野菜をごま油で炒めてご飯の上に盛り、上から柔らかめに作ったそぼろ味噌をかければ簡単、肉味噌丼の出来上がり♪

