

オムライス教室開催しました！  
2月10日(土) 大田小学校  
2月17日(土) 平洲小学校

初めて調理する参加者もいたけれど、みんな美味しそうなオムライスが作れました☆



## 3月9日のトマトメニュー 「チキンライス」



【材料】 4人分

鶏もも肉	80g	洋風だし	小さじ1
玉ねぎ	100g	塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
ピーマン	20g	ご飯	600g
トマトケチャップ	70g		
バター	4g		

【作り方】

1. 鶏肉は小さめの一口大に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。
2. フライパンでバターを熱し、鶏肉を炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
4. 玉ねぎが透明になってきたら、ピーマンを加え、トマトケチャップ、調味料で味をつける。
5. 炊きたてのご飯と混ぜて完成。

\*トマト給食のアンケートの中でも上位に入る人気の一品です♪