

【あさひ小 4 年 田口 大輝さん考案】



さばのトマトにこみ



＜メニューのポイント＞
(田口さんより)

魚が好きなので、魚を使った料理を考えました。トマトにこみなので、ごはんにもパンにも合います。骨まで食べられるさば缶を使うのがポイントです。

*給食では、れんこんとかぼちゃは、季節の関係で入れませんでした。

【材料 4 人分】

さば水煮缶	1 缶
トマト缶	1 缶
玉ねぎ	中 1 個
にんじん	1 本
なす	1 本
ズッキーニ	1 本
れんこん	60 g
バターナッツかぼちゃ	1/3 個
コンソメ	2 個
食塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1



【作り方】

- ① 野菜を洗い、皮をむく。にんじんとれんこんは薄いいちょう切り、玉ねぎは半分に切りスライス、なすとズッキーニは 3mm 幅の輪切りにする。バターナッツかぼちゃは一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、玉ねぎ、にんじん、れんこんを炒める。火が通ってきたらなす、ズッキーニ、バターナッツかぼちゃを炒める。
- ③ さば缶とトマト缶とコンソメを入れて煮込む。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。お皿に盛り付けてできあがり。

～食べた小・中学生からの感想～

・とってもおいしかったです。
・魚は苦手だったけど、さばが入っていることに気が付かず、全部食べられました！



提供した給食

<小学校 5 月 23 日、
中学校 5 月 22 日>



阿見町立学校給食センター