

やましらの旬の野菜

トマト

山城のトマトは、ビニールハウス等を利用して1年中栽培されています。太陽の光をあびてすくすく育ったトマトは、食卓に欠かせない野菜です。

※山城地域の主な生産地：久御山町・城陽市・八幡市・京田辺市



トマトの花と赤ちゃんトマト♪
トマトの黄色い花は、下を向いて咲いているね♪



大きくなっていく様子

背が高くなり、茎ものびたね。緑色のトマトがわかるかな？

トマトがだんだん赤くなっていくよ！

苗木を植えたよ！



子どもたちが喜ぶトマトのレシピ

【材料】4～5人分
ベーコン 25g
玉ねぎ 100g
水 800cc
トマト 100g
コーン缶 50g
卵 50g
スキムミルク 15g
コンソメ 10g
パセリ 適量
塩 0.5g

トマトスープ



野菜のキッシュ

【材料】4人分

卵 4個
キャベツ 2枚
玉ねぎ 1/2個
トマト 1個
さやいんげん 12本
まいたけ 小1パック
プロセスチーズ 60g
マーガリン 大さじ1

A { スキムミルク 20g
水 大さじ2 }
B { 塩 少々
顆粒コンソメ 少々
こしょう 少々 }

人参 ピーマン かぼちゃ等色々な野菜でアレンジが出来ますよ☆



公益財団法人児童育成協会児童給食事業部「クッキングレシピ」より

「きょうと地産地消・食育応援レシピ」より

※レシピは配布していますので、ご自由にお取りください。

京都府山城広域振興局農林商工部