

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、からだを動かす機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。

とうかい健康チャレンジは、スマートフォンに専用アプリをダウンロードして、健康づくりの取組みをチェックすることにより、一定のポイントが貯まると、県内の協力店でサービス（特典）を受けられる優待カード「MyCa（まいか）」や東海市限定特典として、とまていーぬグッズ等がもらえます。

とうかい健康チャレンジ！！

アプリのダウンロードはこちらから



Android用



iPhone用

QRコードの読み取りができない場合は、Google PlayストアもしくはApp Storeで「あいち健康プラス」と検索してダウンロードしてください。



取組み内容やサービス（特典）を受けられる協力店の詳細は東海市ホームページ内のとうかい健康チャレンジWEBサイトからご確認いただけます。



Wチャンス！！

優待カードMyCa（まいか）を取得したスマートフォン画面を健康推進課に提示するととまていーぬグッズ等をプレゼントします。

2月10日のトマトメニュー 「トマト入りコーンドーナツ」



【材料】4人分

ドライトマト・・・・・・・・・・65g（荒目に刻む）
 クリームコーン缶・・・・・・・・・・100g
 ロースハム・・・・・・・・・・3～4枚（細かく刻む）
 ホットケーキミックス・・・・・・・・・・200g
 （打粉用ホットケーキミックス・・・・適宜）
 揚げ油・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① ホットケーキミックスに粗く刻んだドライトマトと細かく刻んだロースハムを混ぜ合わせます。
- ② ①にクリームコーン缶を加えてまとめます。（このとき、クリームコーンの水分で生地をまとめますが、水分が足りないようなら水で固さを調節します。）
- ③ 表面に打粉（分量外のホットケーキミックス）をして、直径2cmの棒状にし、3cm長さにきります。
- ④ ③を油で揚げます。

*ハムの代わりにウィンナーやベーコンでも楽しめます♪