

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、健康づくりの取り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。



取り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「チキンソテーのさっぱりトマトソース」



【材料 4人分】

鶏もも肉(50g)・・・4枚
トマト缶(ﾀﾞｲｽ)・・・120g
玉ねぎ・・・・・・・・40g
オリーブオイル・・・・小さじ1/2
しそ(葉)・・・・1枚

和風だしの素・・・・小さじ1
こいくちしょうゆ・・大さじ1/2
本みりん・・・・・・・・大さじ1/2
食塩・・・・・・・・少々
カレー粉・・・・・・・・少々
酢・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・少々
酒・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・小さじ1/2
水・・・・大さじ2

トマト給食コンテスト優秀賞！！

加木屋中学校2年 若松暖和さん 考案のメニュー

【作り方】

- 鶏もも肉に半分の切り込みを入れて薄くし、分量外の塩こしょうをふる。玉ねぎはみじん切り、しそは千切りにする。
- オリーブオイルを熱したフライパンで鶏肉を焼く。焼き終わったら、皿に盛り付けておく。
- ②のフライパンで玉ねぎを炒め、火が通ったら、トマト缶、水を入れて煮る。
- Aとしそを入れ、混ぜ合わせて味を整える。水溶き片栗粉でとろみを付け、ソースを仕上げる。
- ②の皿に④のソースをかけて完成

このレシピは材料や切り方を給食用に少しアレンジしています。

さっぱりとしたソースで
どんな食材にも合い、
あきないおいしさを届けます。

