

# -カゴメ創業の地 東海市-

新入生のみなさん！  
ようこそ！



2014年4月10日に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づき、東海市とカゴメ（株）が連携して「トマトde健康プロジェクト」を推進しています。



## 「東海市トマトで健康づくり条例」ってなに？

「東海市トマトで健康づくり条例」は2014年9月17日に制定されました。

### ○毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定めています。



### ○トマトジュースで乾杯

市民の健康な食生活に向けた意識の高揚を図るため「トマトジュースによる乾杯」を推奨していくと定めています。



## 4月10日のトマトメニュー 「鶏肉とポテトのケチャップ和え」



【作り方】

- 【材料】 4人分
- 鶏もも肉 ----- 240g (一口大に切る)
  - 醤油 ----- 大さじ1杯半
  - 酒 ----- 大さじ1
  - 生姜汁 ----- 小さじ1
  - 根深ねぎ ----- 10cm分
  - 小麦粉 ----- 適宜
  - 冷凍ポテト (クリンクルカット) ----- 150g (2cm幅に切る)
  - 揚げ油 ----- 適宜
  - トマトケチャップ ----- 大さじ3
  - ウスターソース ----- 小さじ1
  - 砂糖 ----- 小さじ1

- ①鶏もも肉を(A)に漬け込み、下味をつける。
- ②冷凍ポテト、①に小麦粉をまぶしたものを油で揚げる。
- ③トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮立てて冷ましておき②を和える。

子どもたちの大好きなから揚げとフライドポテトをアレンジした献立です。  
鶏肉の代わりに白身魚やミートボールでも美味しく仕上がります。