

# -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 「ミートソース」



【作り方】

### 【材料】 4人分

豚ひき肉	100g	赤ワイン	小さじ1
玉ねぎ	220g	にんにく	1/2片
にんじん	60g	ローリエ	少々
グリーンピース	16g	塩	少々
ソース	小さじ1	こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2	サラダ油	適量
砂糖	小さじ1	片栗粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ3	水	300g
トマトピューレ	大さじ3		
デミグラスソース	大さじ2		
洋風だしの素	小さじ1		

- ① にんにくはみじん切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。
- ③ 塩・こしょう・ローリエを入れ、さらに炒める。
- ④ 水を加えてアクとりをしながら煮る。
- ⑤ グリーンピース、Aの調味料を入れて煮込み、味を整える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、赤ワインを入れて仕上げる。

給食の定番メニューです。給食の味をぜひご家庭でも味わってください。