

東海市制50周年記念事業
トマトde健康づくりイベント開催！！
皆さん、ぜひイベントに遊びに来てくださいね！！

トマトを使った料理・スイーツがたくさん登場！
皆さんぜひフェスティバルにご参加ください！
参加店舗は6月下旬に東海市HPに掲載予定！



トマトde健康づくりイベント

開催日 7月6日
時間 10:00～15:00
会場 太田川駅前イベント広場

会場でクイズラリーを開催!!

会場に設置される「トマトde健康づくり」
トマトジュースのふるまひ
健康チェックブース
トマトde健康づくりイベントPRブース
その他イベントもたくさん!

主催 東海市 トマトde健康づくりイベント実行委員会



トマトde健康フェスティバル

期間 7月1日 ▶ 8月31日
令和元年

トマト料理・トマトスイーツ
トマトスタンプをもらえるの!

なんと!!
スタンプ4個集めたら
オリジナルタオル
もらえちゃう!

10品に
Wプレゼント!
トマトジュース1箱分

トマトde健康フェスティバル

7月号はトマトde健康レシピコンテストを実施します！お楽しみに！

6月10日のトマトメニュー 「鶏肉とひよこ豆のトマト煮」



【材料】 4人分

鶏肉	80g	A	砂糖	小さじ1
ローリエ	少々		コンソメ	小さじ1
ひよこ豆 (ゆで)	60g		鶏がらスープ	240cc
にんじん	50g		トマトケチャップ	40g
玉ねぎ	200g		トマトピューレ	小さじ2
じゃがいも	80g		トマト缶 (ダイス)	30g
むき枝豆	20g		ウスターソース	小さじ2
			塩	少々
			こしょう	少々
			片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは1cm角に切る。
- ②鍋に、少量の水と鶏肉、ローリエ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを入れて軽く炒める。
- ③鶏がらスープを加え、にんじん、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④Aの調味料とひよこ豆・枝豆を加え、弱火で煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ、仕上げる。

(トマトが旬を迎えるので、) トマト缶の代わりに、生のトマトを角切りにして入れてもいいですよ♪