

T-1グランプリ～おいしくってトマっちゃんレシピ大募集～

トマトde健康メニューコンテスト！！

トマトを使った健康メニューのレシピを募集します！！

応募資格：個人又は任意のグループ(営利を目的としないもの。)

応募用紙配布場所：市役所、しあわせ村、公民館・市民館等
公共施設で配布、また、市ホームページ
からダウンロードも可能です。

申込先：東海市健康推進課(しあわせ村内)

応募期間：2019年7月1日(月)から9月2日(月)まで。(土・日・祝日は受付不可)

応募条件：トマト1個(80g)以上を使っている。

健康に配慮(野菜たっぷり・減塩・油控え目など)している。

材料費は、4人前で2,000円程度(調味料は含みません)であること。

選考方法：一次審査 書審類査にて、部門ごとに5作品を選考します。

二次審査 選ばれた作品を実際に作る実技審査を行います。

※二次審査日時・場所(予定) 10月20日(日)10:00～
しあわせ村調理実習室

参加賞：カゴメ商品

入賞賞品：金賞1名、銀賞1名、銅賞1名、入賞2名に副賞と賞状を贈呈します。

入賞レシピ：入賞作品等による「トマトde健康レシピ集」を発行します。

その他：詳しくは、市内公共施設等で配布しているチラシをご覧くださいか東海市健康推進課へ



7月10日のトマトメニュー 「中華汁」



【材料】4人分

豚もも平切肉	---60g(1cm幅に切る)	だし汁	----- 3カップ
ほうれん草	---- 1束(2cm長さざく切り)	中華スープの素	---- 小さじ1
ドライトマト	---- 20g	しょうゆ	----- 小さじ1/2
なると巻	-----40g(輪切り)	塩	----- 少々
椎茸	-----2個(千切り)	水溶き片栗粉	---- 適量

【作り方】

1. だし汁に中華スープの素を入れて煮立て、豚肉と椎茸を加えて煮ます。
2. 火が通ったら、ほうれん草、なると巻、ドライトマトを加えて煮ます。
3. しょうゆ、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でトロミをつけます。

夏場は茹でたそうめんを加えて主食メニューにしても♪
豚肉を海老に変えたり、溶き卵を加えたり、野菜の種類を変えたりしても美味しいです。

