



10月10日はトマトの日!

トマトジュースで乾杯しよう♡

知ってた?

トマトで健康づくり
条例

とまていーめと乾杯!



ランチ会で乾杯!



お祭りで乾杯!



東海市トマトで健康づくり条例(抜粋)
(第5条)

■ トマトジュースによる乾杯の推奨
市は、市民の健康的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**を推奨するものとする。

2014年9月30日制定

知ってた?



新事実!

血中コレステロールにも
リコピンでした。



機能性表示食品

※特定保健用食品とは異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません。

【表示表示】本品にはリコピンが含まれます。リコピンには血中HDL(善玉)コレステロールを増やす働きが報告されています。血中コレステロールが気になる方にお勧めです。

◎原料の産地、産地、全成分表示は別紙に記載しています。
①表示は、栄養、成分、表示を基本に消費生活センター。

10月10日のトマトメニュー

「レバーと魚のケチャップ和え」



【材料】4人分

豚レバー	-----	150g	片栗粉	-----	適宜
玉ねぎ	-----	1/8個	揚げ油	-----	適宜
生姜	-----	1片	トマトケチャップ	-----	大さじ3
カレー粉	-----	小さじ1/3	ウスターソース	-----	小さじ1
しょうゆ	-----	大さじ1	砂糖	-----	小さじ1
めかじき	-----	150g			
しょうゆ	-----	大さじ1/2			

【作り方】

1. 豚レバーとめかじきは、一口大に切る。
2. 豚レバーは、玉ねぎのすりおろし、生姜の絞り汁、カレー粉、しょうゆを合わせたタレに漬け込み下味をつける。
3. めかじきは、しょうゆに30分ほど漬けておく。
4. 2と3は、タレの水分を切ったあと、片栗粉をまぶし「かりっ」と揚げる。
5. 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4を和える。

レバーには独特のにおいがあり敬遠されがちな食材ですが、漬けタレに漬け込むことでにおいも少なくなり、子供にも食べやすく保育園でも人気の献立です♪
また鉄分などのミネラル分を豊富に含み、貧血予防にも役立ちます。

