



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!



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。

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。

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。

【届出表示】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。

◎数値の比較、改善、予防を目的としたものではありません。
◎食生活は、栄養、エネルギーを基本に食量のバランスを。

2014年9月30日制定

10月10日のトマトメニュー 「トマトポークチャップ」



【材料】4人分

豚もも肉(薄切り) -- 160g
酒 ----- 小さじ1
玉ねぎ ----- 80g
ピーマン ----- 30g
エリンギ ----- 30g
オリーブ油 ----- 適量
にんにく ----- 1/4片
塩 ----- 少々
こしょう ----- 少々

トマト缶(ダイス) --- 40g
A { トマトケチャップ --- 大さじ2
ソース ----- 大さじ1/2
砂糖 ----- 小さじ1
洋風だし ----- 小さじ1/2
片栗粉 ----- 小さじ1
水 ----- 小さじ2

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし切り、エリンギは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、豚肉・酒を入れほぐし炒め、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
3. エリンギ・ピーマンを入れて炒める。
4. トマト缶と調味料Aを加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮つめて、塩・こしょうで味を調える。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

トマトと豚肉の相性がよく、おいしく食べられます。

