

市民トマトde健康レシピコンテスト結果発表!!



親子deトマト給食コンテスト



銀賞



サバとトマトのソース
加木屋小3年
新海 咲心さん
(新海 陽子さん)

()は親御様名



金賞



トマトタッカルビ
上野中1年
中村 航さん
(中村 尊子さん)



銅賞



鮭のトマトピューレ添え
名和中2年
金高 勇作さん
(金高 俊行さん)



入賞



アジのトマト入り南ばん漬け
船島小5年
前田 城太朗さん
(前田 恭子さん)



チキンの韓国風トマト煮込み
名和中2年
濱田 晴翔さん
(濱田 優希さん)



トマトde健康メニュー部門



銀賞



カロリーオフ・時短
トマとうふグラタン
大田町 黒田 美穂さん



金賞



ミニトマトのプチツジュワ～
焼き小籠包
加木屋町 神津 味生さん



銅賞



シークレットロール
トマト煮込み
名和町 毛利 まり子さん



入賞



トマトのトリコ
たっぷりトマトでさっぱり!
トマトリ井
大田町 鈴木 萌加さん

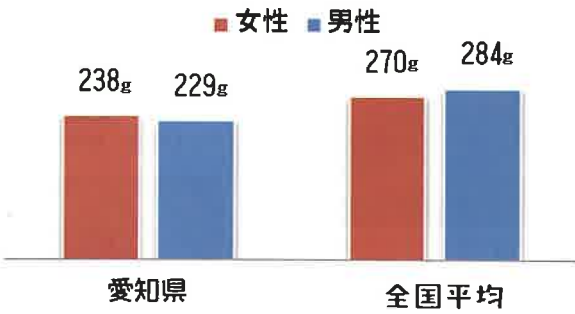


丸ごとトマトのビーフシチュー
～もち麦リゾット～
碧南市 奥谷 寛子さん

上記入賞作品をまとめたレシピ集を令和2年1月頃に作成し、公共施設で配布します。

愛知県のみなさん！
まだ野菜、
足りてませんよ！

一日一人あたりの野菜摂取量



まずは目指せ！
全国平均超え！

厚生労働省：平成28年
国民健康・栄養調査結果



すてきにいろをぬってほしいの♪

Copyright © 2011 東海自販会社, All rights reserved.

11月8日のトマトメニュー 「ミネストロンスープ」



【材料】4人分

ベーコン ----- 4枚	(1cm幅千切り)	洋風スープの素 --1個
玉ねぎ ----- 大1/2個	(1cm角切り)	水 ----- 600ml
人参 ----- 1/2本	(1cm角切り)	塩・こしょう ---- 適量
キャベツ ----- 4枚	(ざく切り)	サラダ油 ----- 適量
大豆(水煮) ----- 1/2缶		
トマトホール缶 --100g		

【作り方】

1. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、キャベツ、人参、ベーコンを炒める。
2. 水と洋風スープの素、大豆(水煮)とトマトホール缶を加えて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
3. 塩・こしょうで味を整える。

*トマト缶の代わりに生のトマトとトマトジュースを使用してもOK

*スープにご飯やチーズを加えてリゾット風にしても美味しいです

