

# とまと記念館について

とまと記念館は、東海市の名誉市民でありカゴメ株式会社の創業者である蟹江一太郎氏が、トマト栽培に着手した場所です。



当館では、東海市食生活改善推進員と管理栄養士が中心となり、トマトにこだわった健康ランチの提供をとおして、市民の皆さんの健康づくりを推進しています。

- 場 所 東海市荒尾町大城10番地
- 営業日時 毎週木・金・土曜日 午前11時～午後2時  
1部：午前11時～午後0時10分  
2部：午後0時15分～2時

※事前予約制です。毎週水～土曜日の午前9時～11時、午後2時～4時に受け付けています。

とまと記念館：052-717-5533



## とまと記念館の特徴



- ① 1食のエネルギーが800kcal以下
- ② 主食・主菜・副菜が揃っている
- ③ 1日の目標量である350gの野菜を使用したメニュー
- ④ 1食の塩分量が3.3g以下

以上の要件を満たした健康ランチを提供しています♪



その他詳細については市のHPをご覧ください！

発行年月：16年6月 発行所：カゴメ株式会社 問い合わせ先：052-951-3581

# 6月10日のトマトメニュー

## ハンバーガー「焼きハンバーグ・切り干し大根とキャベツソテー」



〈おすすめポイント〉  
トマトの色も風味も楽しめるパンです。 **トマトのうまみがぎゅっと詰まった栄養満点トマトバンズパン♪**

### ☆ トマトバンズパン

#### 【材料】 4個分

強力粉	200g
砂糖	15g
塩	2g
マーガリン	10g
脱脂粉乳	4g
ショートニング	4g
ドライイースト	3g
トマトジュース	150ml 位

#### 【作り方】

1. ボールに材料を入れ混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。  
トマトジュースは、生地の固さをみながら量を調節する。
2. 生地を丸めて、ボールに入れて、15分ほどおく。
3. 生地のガスを少し抜き、4等分に切って丸め、35℃で40分ほど発酵させる。
4. オーブンで、200℃20分ほど焼く。

### ☆ 切り干し大根とキャベツのソテー

#### 【材料】 4人分

切り干し大根	14g
キャベツざく切り	80g
もやし	20g
甘酢しょうがみじん切り	少々
花かつお	少々
ウスターソース	大さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
いため油	少々
塩こしょう	少々

#### 【作り方】

1. 切り干し大根は、水で洗い、水に漬けてもどす。
2. フライパンに少量のいため油を熱し、キャベツ、もやし1.の切り干し大根を加えいためる。
3. 調味料で味をつける。
4. しょうがと花かつおをふり混ぜ、仕上げる。

### ☆ ハンバーガー

#### 【材料】 4人分

トマトバンズパン	4個
バーガー用ハンバーグ	4枚
ソース	適量
切り干し大根とキャベツのソテー	4人分

#### 【作り方】

1. トマトバンズパンに、横に切れ目を入れる。
2. 焼きハンバーグにソースをかけたものと、切り干し大根とキャベツのソテーをはさむ。