

スタンプを集めよう!

# トマトde健康 フェスティバル

期間

2016年

8月1日 ▶ 10月31日

メニューが提供できる期間は店舗によって異なります



トマト料理・  
トマトスイーツを  
食べてスタンプを貰おう!



詳しくは、  
「東海市 トマトde健康  
フェスティバル」で検索!  
<http://www.city.tokai.aichi.jp/14851.htm>

Copyright © 2011 東海食品産業. All rights reserved.

スタンプ 3 個で  
(飲食店 2 個 スイーツ店 1 個)

オリジナルマフラータオル  
1050mm x 200mm



がもらえる!  
数に限りがあります。お早目に!

Wチャンス!  
トマトジュース1年分

抽選で10名様に  
プレゼント!



## 9月9日のトマトメニュー 「トマト入り中華風豆腐スープ」



【材料】 4人分

|      |                  |           |        |
|------|------------------|-----------|--------|
| 鶏もも肉 | … 100g (一口大カット)  | 水         | … 3カップ |
| 豆腐   | … 1/2丁 (1cm角切り)  | 中華スープの素   | … 小さじ1 |
| 白菜   | … 150g (3cm千切り)  | しょうゆ      | … 小さじ2 |
| たまねぎ | … 小1個 (2cm角切り)   | 片栗粉 (水溶き) | … 小さじ1 |
| トマト  | … 小1個 (1.5cm角切り) | 塩・こしょう    | … 適宜   |
| 干し椎茸 | … 1枚 (2mm幅千切り)   |           |        |
| サラダ油 | … 小さじ1           |           |        |
| 卵    | … 1個 (溶き卵にする)    |           |        |

【作り方】

1. サラダ油を熱し、鶏もも肉、たまねぎをさっと炒め、全体に油がなじんだら水を加える。
2. ①が沸騰したら白菜、干し椎茸、豆腐を入れ、火が通ったら、スープの素、しょうゆで調味する。
3. 塩・こしょうで味を調べ、最後にトマトを加えて片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。

★茹でた中華麺にかけて冷やし中華そばに♪

★小麦粉を練ってすいとんを作り、冷たくしたスープに浮かべて、食欲のない時の主食がわりに♪