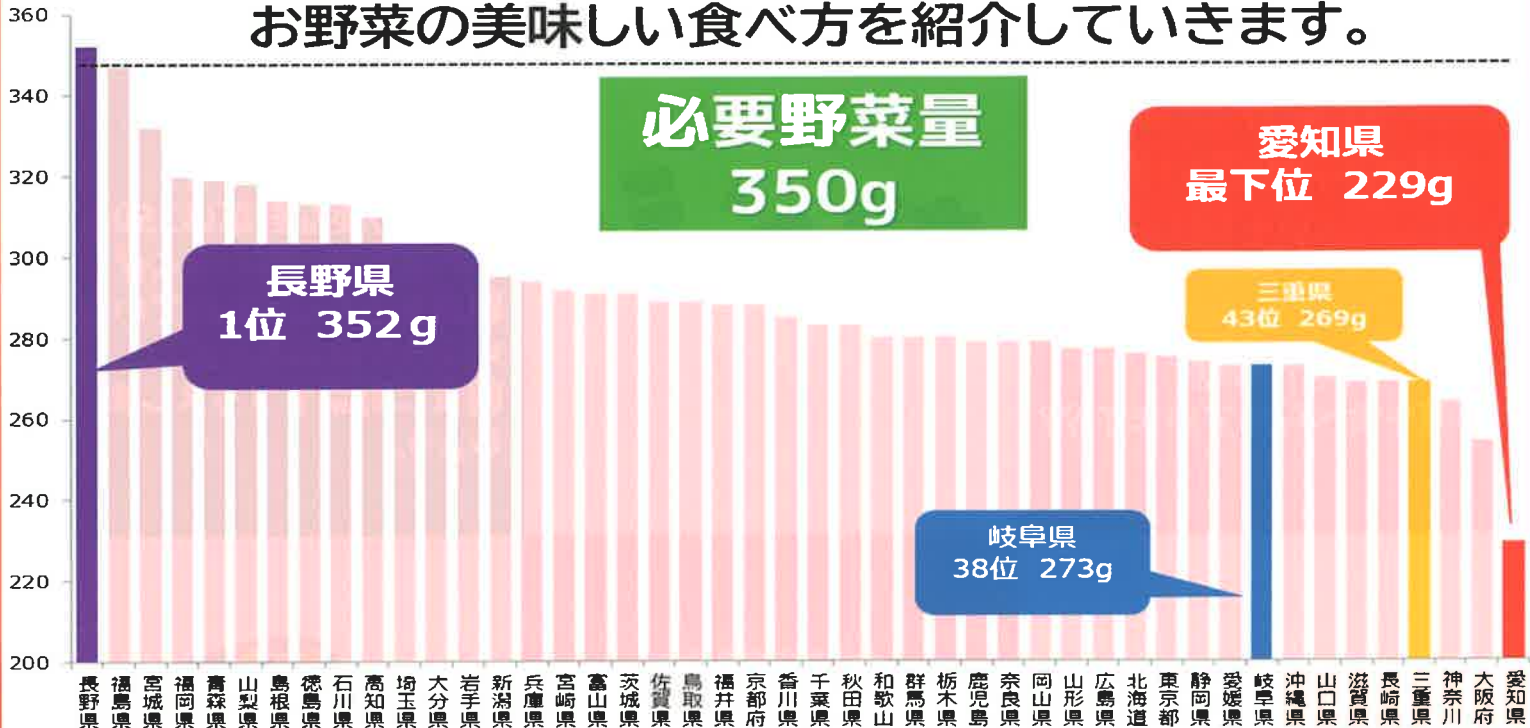


愛知県民は野菜が足りない!!

もっと野菜を食べなきゃいけません。

このトマト新聞では、トマトを中心とした
お野菜の美味しい食べ方を紹介していきます。



厚生労働省 国民健康・栄養調査 H28 都道府県別 1日の野菜摂取量の平均値 男性 (熊本県は調査対象から除外)

1月8日のトマトメニュー 「フィッシュサンド (トマトソース)」



【材料】4人分

白身魚	-----	4切れ	ほうれん草	-----	1/2束 (3cm長さ)
塩・胡椒	-----	少々	油	-----	適量
小麦粉	-----	適量	塩	-----	適量
	溶き卵	-----	1/2個	たまねぎ	-----
パン粉	-----	適量	洋風スープの素	-----	小さじ1弱
揚げ油	-----	適宜	ダイストマト缶	-----	1/3缶
			トマトケチャップ	-----	大さじ2
			ソース	-----	大さじ1
			砂糖	-----	適宜
			コッペパン	-----	4人分

【作り方】

1. 白身魚に塩・胡椒をし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
2. ほうれん草はさっと茹でておき、油を熱したフライパンに、茹でたほうれん草を入れて炒め、塩で味を調える。
3. たまねぎ、洋風スープの素、ダイストマト、トマトケチャップ、ソースを煮立て、トマトソースを作る。
トマトの酸味が残る場合は、砂糖を加えて味を調える。
4. 切り込みを入れたパンに2のほうれん草を挟み、3のトマトソースを掛けて、1の白身魚フライをサンドする。

* レタスやコーンなどの野菜や、チーズ、ゆで卵などを加えてアレンジしても美味しいです



野菜を
とろう

野菜のチカラを、
あなたのチカラに

野菜が一番
食べられていない
のは朝!

あなたは朝、
野菜を食べられていますか?

朝ベジ

野菜をとるには
朝食がチャンスです。
1日に必要な野菜は350g。
その足りていない多くが
朝食をきちんととれていな
いデータがあるとか。
朝食に野菜をプラスしま
しょう。



野菜ジュース

お手軽な
朝ベジメニューで
目指せ!
350g!



ピザトースト



ミネストローネ



1月31日は愛菜の日です。