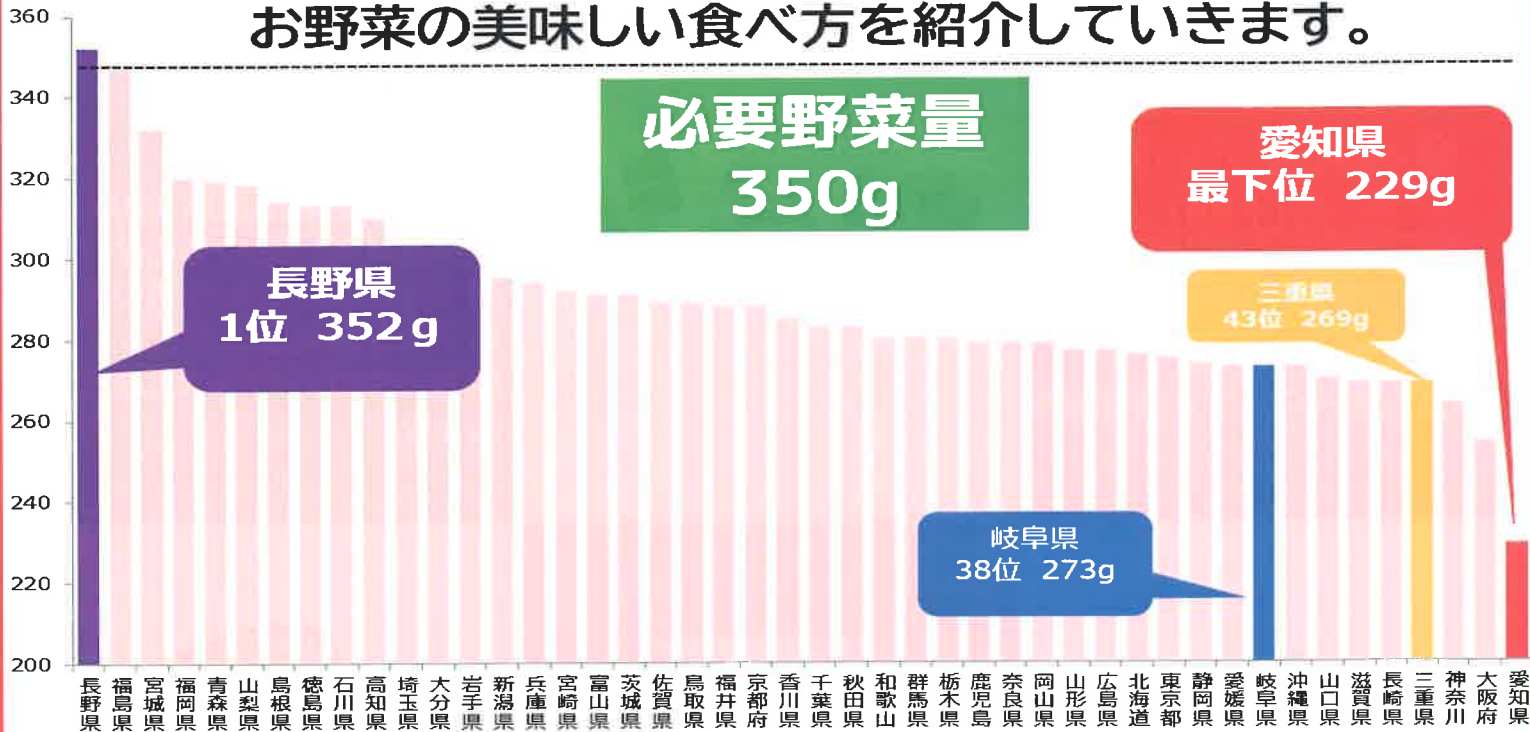


愛知県民は野菜が足りない!!

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12日のトマトメニュー 「トマとん汁」



【材料】4人分

豚もも肉(薄切り) ----- 60g
豆腐 ----- 60g
大根 ----- 50g
にんじん ----- 30g
ごぼう ----- 20g
里芋 ----- 50g
油揚げ ----- 10g
トマト ----- 40g
ねぎ ----- 30g

ケチャップ ----- 大さじ1/2
赤みそ ----- 大さじ1
白みそ ----- 大さじ1/2
だし汁 ----- 400cc

【作り方】

1. 豚肉は1cm幅に切る。豆腐はさいのめ切り、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、里芋は一口大、油揚げは短冊切り、トマトはサイコロ、ねぎは小口切りにする。
2. だし汁に豚肉をほぐしながら入れ、火が通ったら大根、にんじん、ごぼうを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 里芋、油揚げ、トマト、ケチャップを加えてさらに煮る。
4. 豆腐、赤みそ、白みそを入れひと煮立ちさせる。
5. ねぎを入れて、仕上げる。

トマトのうま味で美味しい減塩みそ汁です。





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。