

# 「トマト新聞 2月号」小中学校版

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛や新しい生活様式により、家で過ごす時間が増えている今こそ、家族みんなで健康づくりに取り組んでみませんか。  
健康づくりの取り組みを継続してポイントを貯めるだけで、とまていーぬグッズ等がもらえます。



Android用



iPhone用

QRコードの読み取りができない場合は、Google PlayストアもしくはApp Storeで「まいち健康プラス」と検索してダウンロードしてください。

アプリを  
ダウンロードする

ダウンロード無料（通信費除く）



1

一定のポイントが貯まると、  
県内の協力店で様々な  
サービス(特典)が受けられる  
優待カード「MyCa(まいか)」、  
とまていーぬグッズ等がもらえる

## デイリーポイント

自分で決めた  
チャレンジ項目（健康目標）、  
歩数、体重等

健康づくりの  
取り組みを記録して  
ポイントを貯める

## イベントポイント

「健康診断」や「がん検診」の受診、  
健康づくりイベントへの参加等



2



優待カード「MyCa(まいか)」  
⇒アプリ内で取得



とまていーぬグッズ等  
⇒健康推進窓口でお渡し

3

## 2月10日のトマトメニュー 「ポークビーンズ」



【材料】4人分

豚もも肉(薄切り) ----- 80g  
乾燥大豆 ----- 50g  
(または水煮大豆 ----- 100g)  
にんじん ----- 40g  
玉ねぎ ----- 200g  
じゃがいも ----- 120g  
むき枝豆(ゆで) ----- 20g  
トマト缶(ダイス) ----- 30g

A { トマトケチャップ ----- 50g  
ソース ----- 小さじ2  
こいくちしょうゆ ----- 大さじ1/2  
三温糖 ----- 小さじ1  
洋風だし ----- 小さじ1  
塩 ----- 少々  
こしょう ----- 少々  
ローリエ ----- 少々  
鶏がらスープ ----- 200cc  
サラダ油 ----- 適量

### 【作り方】

- ①大豆は水洗いし、1晩水に漬けた後、柔らかくなるまで煮る。(水煮大豆の場合はそのまま使う。)
- ②豚肉は一口大に切る。にんじん、じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を入れほぐし炒める。
- ④にんじん、玉ねぎを入れ、炒める。
- ⑤鶏がらスープと大豆、じゃがいも、トマト缶を入れ煮る。
- ⑥じゃがいもが柔らかくなったらAの調味料を加え、味が馴染むまで煮込む。
- ⑦枝豆を加えて、味を整える。

\* 豆が苦手な人にもケチャップと一緒に煮込んで、食べやすい味付けになっています。

