

-カゴメ創業の地 東海市-

新入生のみなさん！  
ようこそ！



2014年4月10日に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づき、東海市とカゴメ（株）が連携して「トマトde健康プロジェクト」を推進しています。



「東海市トマトで健康づくり条例」ってなに？

「東海市トマトで健康づくり条例」は、市民の健康づくりに対する意識向上と健康の増進に寄与することを目的として2014年9月30日に制定されました。

○毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定めています。

○トマトジュースで乾杯

市民の健康な食生活に向けた意識の高揚を図るため「トマトジュースによる乾杯」を推奨していくと定めています。



4月10日のトマトメニュー 「トマトグラタン」



【材料】（グラタン皿2皿分）

鶏肉	.....	40g	A	小麦粉	.....	15g
トマト	.....	中1個		マーガリン	.....	15g
とろけるチーズ	..	40g		トマトピューレ	..	60g
ペンネマカロニ	..	25g	B	ウスターソース	..	小さじ1
玉ねぎ	.....	40g		みそ	.....	小さじ1/2
				砂糖	.....	大さじ1
				食塩	.....	少々
				ローリエ	.....	少々
				サラダ油	.....	小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。トマトは一口大に切る。
- ② フライパンにAのマーガリンを溶かし、小麦粉を炒め、ホワイトルウを作る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ④ トマトとBを加え、少し煮る。②のルウとゆでたペンネマカロニを加えませる。
- ⑤ グラタン皿に④を入れ、とろけるチーズを上のにのせ、オーブントースターで10分程度焼く。

\*冷めても美味しいグラタンです