

トマトから始まる健康づくり

# トマトde健康フェスティバル

トマト料理・トマトスイーツ  
食べてスタンプもらおう!

期間 7月1日(水) ▶ 8月31日(月)  
令和2年

スタンプ4個集めたら  
オリジナルエコバッグ  
もらえちゃう!

Wチャンス! 抽選で  
トマトジュース 199円10個に  
参加店舗! 商品券  
2,000円分+78名に  
プレゼント!

# 今年も実施! トマトde健康 フェスティバル

## 景品交換場所

### しあわせ村(健康推進課)

平日 午前8時30分から午後5時15分まで  
土日祝日は交換不可

### 商エセンター(東海商工会議所)

平日 午前9時から午後5時まで  
土日祝日は交換不可

### 観光物産プラザ(まちづくり東海)

平日 午前10時から午後7時まで  
土日祝 午前9時から午後7時まで  
休館日は、毎月第2火曜日

スタンプラリー達成者は、スタンプを集めた台紙を交換場所に持参してオリジナルエコバックと交換してください。  
引き換え期間は、7月1日(水)から9月7日(月)までですが無くなり次第終了となります。

参加店舗は、東海市HPに掲載しています!

## 7月10日のトマトメニュー 「中華汁」



### 【材料】 4人分

豚もも平切肉・・・60g (1cm幅に切る)  
ほうれん草・・・1束 (2cm長さざく切り)  
ドライトマト・・・20g  
なると巻・・・40g (輪切り)  
椎茸・・・2個 (千切り)

だし汁・・・3カップ  
中華スープの素・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
塩・・・少々  
水溶き片栗粉・・・適量

### 【作り方】

1. だし汁に中華スープの素を入れて煮立て、豚肉と椎茸を加えて煮ます。
2. 火が通ったら、ほうれん草、なると巻、ドライトマトを加えて煮ます。
3. しょうゆ、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でトロミをつけます。

夏場は茹でたそうめんを加えて主食メニューにしても♪  
豚肉を海老に変えたり、溶き卵を加えたり、野菜の種類を変えたりしても美味しいです。