

「トマト新聞 7月号」小中学校版

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) 令和2年 8月31日(月)

スタンプ4個集めたら オリジナルエコバックもらえちゃう!

Wチャンス! 抽選で トマトジュース 1缶99円10缶に 2,000円9缶に78缶にプレゼント!

参加店舗: 商品券2,000円9缶に78缶にプレゼント!

# 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

### 商工センター(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 「フレッシュトマトのハヤシライス」



### 【材料】4人分

豚もも肉 ……80g  
鶏レバーペースト…大さじ1  
にんじん ……50g  
玉ねぎ ……160g  
じゃが芋 ……100g  
グリーンピース…12g  
トマト ……60g  
米粉のハヤシルウ…55g  
すりおろしりんご…大さじ1

A { デミグラスソース ……20g  
ウスターソース ……小さじ1弱  
洋風だし ……小さじ1強  
赤ワイン ……小さじ1  
ローリエ ……少々  
塩 ……少々  
こしょう ……少々  
水 ……300cc

### 【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃが芋・トマトはさいの目切りにする。
- ②分量外の油を熱し、豚肉をほぐし炒める。
- ③にんじん、玉ねぎ、鶏レバーペーストを加え炒める。
- ④塩・こしょうを少々加え、さらに炒める。
- ⑤水、じゃがいもを加え、アクト리를しながら煮る。
- ⑥トマト、グリーンピース、Aの材料を加えて煮込む。
- ⑦いったん火を止めて、ハヤシルウ、すりおろしりんごを加え、よく混ぜてからもう一度火をつけて煮込む。
- ⑧赤ワイン、ローリエを加え、塩・こしょうで味を整えて仕上げる。

夏が旬の生トマトを使ったハヤシライスです。給食では栄養価アップのために鶏レバーペーストを入れています。