

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ポーチと交換してください。
引き換え期間は、7月1日(金)から9月9日(金)までですが無くなり次第終了となります。

参加店舗は、6月下旬に東海市HPに掲載します!

6月10日のトマトメニュー「トマトバターチキンカレー」



【材料(4人分)】

鶏もも肉.....100g
にんにく.....1片
にんじん.....50g
玉ねぎ.....200g
じゃがいも.....100g
グリーンピース.....10g
トマト(ダイス)缶.....100g

A {
カレールウ.....60g
トマトケチャップ...大さじ1
ウスターソース.....大さじ1/2
洋風だしの素.....小さじ1
鶏ガラスープ.....400cc
塩・こしょう.....少々
ローリエ.....少々
シュレッドチーズ...10g
バター.....10g
サラダ油.....適量

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、にんじんとじゃがいもはさいの目、玉ねぎはくし切り、にんにくはおろす。
- ② 鍋にサラダ油を入れ熱し、鶏肉・塩・こしょう・ローリエ、にんにくを入れ炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、にんじんと玉ねぎを入れさらに炒める。
- ④ 鶏ガラスープ・じゃがいも・トマト缶を入れ煮る。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったらグリーンピースとAを加え、混ぜながらよく煮込む。
- ⑥ シュレッドチーズとバターを加え、馴染むまで混ぜながら煮込み、仕上げる。



トマトの酸味とチーズのkokとバターの香りとカレーのハーモニーをお楽しみください。

