

東海市とまと記念館を知っていますか？



東海市食生活改善推進員と
管理栄養士が中心となり
トマトにこだわった
健康メニューを提供しています。



月替わり
メニューも
あります!!

とまと記念館
東海市荒尾町大城88番地
TEL052-717-5533

定番メニュー



オムライス

メニューの提供日時
毎週木・金・土曜日
午前11時～午後2時
※臨時休業する場
合があります。

9月9日のトマトメニュー「トマト入りスープカレー」



材料 4人分

鶏もも肉 ……80g
にんじん ……50g
玉ねぎ ……100g
トマト(ダイス)缶 ……80g
キャベツ ……80g
さやいんげん ……20g
にんにく ……1片
サラダ油 ……適量

塩・こしょう ……少々
カレールウ ……16g
純カレー粉 ……小さじ1/2
コンソメ ……小さじ1
しょうゆ ……大さじ1/2
厚削り ……8g
水 ……400cc

作り方

- ①鶏肉・玉ねぎ・キャベツはひと口大、にんじんはいちょう切り
にんにくはみじん切り、さやいんげんは2cmくらいに切っておく。
- ②厚削りでだし汁をとっておく。
- ③鍋にサラダ油を入れ熱し、にんにく・玉ねぎを炒め、鶏肉・
にんじん・塩・こしょう・カレー粉(半量)を入れてさらに炒める。
- ④全体に火が通ってきたら、だし汁・トマト缶・キャベツ・コンソメ・
しょうゆ・残りのカレー粉・カレールウを入れ煮込む。
- ⑤最後にさやいんげんを加え、味を整えて仕上げる。

具材はブロッコリーなど
お好みの野菜に変更したり
切り方を大きくしたりして
アレンジしても
いいですね。

