

# 10月10日はトマトの日

## 知ってた？ トマトジュースの乾杯条例

ランチ会で乾杯！ とまていーめと乾杯！



### 東海市トマトで健康づくり条例(抜粋) (第5条)

トマトジュースによる乾杯の推奨  
市は、市民の健康的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するものとする。

2014年9月30日制定



容器の使いやすさ、  
環境にも配慮した  
みんなにやさしい新ボトル！

「スマート  
eco  
ボトル」



- 3～4日でおいしく飲み切れる
- 使いやすくて捨てやすい
- 冷蔵庫の中で場所を取らない
- リサイクルPET素材100%で地球に優しい

「カゴメトマトジュース」720mlに限ります。

## 10月11日のトマトメニュー 「トマトと卵の中華炒め」



### 材料 4人分

トマト(ダイス)缶…60g  
卵(L) ……1個  
たけのこ ……20g  
にんじん ……20g  
チンゲンサイ ……50g  
乾燥きくらげ ……1.2g

にんにく ……一かけ  
ごま油 ……適量  
中華だしの素 ……3g  
しょうゆ ……小さじ2  
砂糖 ……小さじ2

### 作り方

1. たけのこににんじんはせん切り、チンゲンサイはざく切り、きくらげは戻してせん切り、にんにくはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、割りほぐしておいた卵を炒め、炒り卵にして、フライパンから取り出しておく。
3. 再度、フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを炒め、油に香りが移ったら、にんじん、たけのこを炒める。少しやわらかくなったら、きくらげを加え炒め、トマトを加え、チンゲンサイを加えてさらに炒める。
4. 3に調味料を加え、2の炒り卵をもどし、炒める。
5. 仕上げにごま油を少量振りかけて、味を調べて仕上げる。

トマトの酸味が卵でまろやかにになります。また、ごま油の香りが食欲をそそります。ふわふわの卵の食感も楽しめます。生のトマトでも作れますよ。

