



～毎月10日は トマトの日～

Season10

# 「トマト新聞 4月号」

小中学校版

新入生のみなさん！  
ようこそ！

## -カゴメ創業の地 東海市-



2014年4月10日に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づき、東海市とカゴメ(株)が連携して「トマトde健康プロジェクト」を推進しています。



### 「東海市トマトで健康づくり条例」ってなに？

「東海市トマトで健康づくり条例」は、市民の健康づくりに対する意識向上と健康の増進に寄与することを目的として2014年9月30日に制定されました。

#### 毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定めており、給食でもトマトを使ったメニューとしています。



#### トマトジュースで乾杯

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」を推奨すると定めており、トマトジュースのでる蛇口などを活用して楽しく健康づくりを盛り上げています。



### 4月11日のトマトメニュー「大豆ミートソース丼」



#### 材料 4人分

豚ひき肉……60g  
乾燥大豆ミート…20g  
(ミンチ)  
玉ねぎ ……120g  
にんじん……30g  
ピーマン……20g

A ウスターソース…大さじ1/2  
砂糖 ……大さじ1/2  
トマトケチャップ…大さじ1  
デミグラスソース…大さじ1/2  
トマトピューレ…大さじ2  
洋風だしの素……小さじ1  
赤ワイン ……小さじ1

しょうが…1/2片  
ローリエ…少々  
塩 ……少々  
こしょう …少々  
サラダ油…適量

#### 作り方

1. にんじんは短冊切り、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。  
しょうがはすりおろす。乾燥大豆ミートは戻しておく。
2. 鍋にサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。
3. 塩・こしょう・ローリエを入れ、さらに炒める。
4. 大豆ミート、ピーマン、しょうが、Aの調味料を入れて軽く煮込み、味を調べて仕上げる。
5. ご飯にのせたら完成。



トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。

