

「トマト新聞 6月号」保育園版

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レジャーシートまたはマフラータオルと交換してください。引き換え期間は、7月1日(土)から9月8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9日のトマトメニュー 「フィッシュサンド(トマトソース)」



【材料】 4人分

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| 白身魚……………4切れ  | ほうれん草……………1/2束(3cm長さ) |
| 塩・胡椒……………少々  | 油……………適量              |
| 小麦粉……………適量   | 塩……………適量              |
| 溶き卵……………1/2個 | たまねぎ……………1/4個(みじん切り)  |
| パン粉……………適量   | 洋風スープの素……………小さじ1弱     |
| 揚げ油……………適宜   | ダイストマト缶……………1/3缶      |
|              | トマトケチャップ……………大さじ2     |
|              | ソース……………大さじ1          |
|              | 砂糖……………適宜             |
|              | コッペパン……………4人分         |

【作り方】

- ① 白身魚に塩・胡椒をし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ② ほうれん草はさっと茹でておき、油を熱したフライパンに、茹でたほうれん草を入れて炒め、塩で味を調える。
- ③ たまねぎ、洋風スープの素、ダイストマト、トマトケチャップ、ソースを煮立て、トマトソースを作る。  
トマトの酸味が残る場合は、砂糖を加えて味を調える。
- ④ 切り込みを入れたパンに②のほうれん草を挟み、③のトマトソースを掛けて、①の白身魚フライをサンドする。



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ご覧いただけます。

