

「トマト新聞 6月号」 小中学校版



Tomato de festival 第9回
トマトde健康 フェスティバル
トマトから始まる健康づくり

期間 7月1日(土)～8月31日(木)
令和5年
メニューが提供できる期間・店舗は店舗によって異なります

今年もトマトを使った料理、スイーツがたくさん登場！スタンプラリーで食べ歩きましょ！

対象のお店で トマト料理・トマトスイーツを食べてスタンプをもらおう！

なんとスタンプ4個集めたら
レジャーシート
サイズ:800mm×900mm
もしくは
マフラータオル
サイズ:約800mm×1100mm
どちらか1つもらえちゃう！

カゴメ製品詰め合わせセットを50名様にプレゼント！

トマトジュース 1年分を5名様にプレゼント!!

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「新じゃがいもとウィンナーのトマト煮込み」



【作り方】

- ① 大豆は水洗いし、1晩水に漬けた後、柔らかくなるまで煮る。(水煮大豆の場合はそのまま使う。)
- ② にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし切り、ウィンナーは食べやすい大きさに切っておく。にんにくはおろす。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎとにんじんを入れ、玉ねぎに火が通るまで炒める。
- ④ 鶏がらスープ、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てきたらウィンナー、大豆、Aの調味料を加え、味が馴染むまで煮込む。
- ⑥ 枝豆を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を整えたら完成。

【材料(4人分)】

ウィンナー……………6本
乾燥大豆……………20g
(または水煮大豆…50g)
じゃがいも……………140g
玉ねぎ……………200g
にんじん……………50g
おき枝豆(ゆで)………20g
にんにく……………1かけ
トマト缶(ダイス)……80g

A { トマトケチャップ……50g
ソース……………大さじ1/2
こいくちしょうゆ…小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
洋風だし……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
ローリエ……………少々
鶏がらスープ………200cc
片栗粉……………小さじ1
サラダ油……………適量



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。

