

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  
Tel.052-717-5533

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8日のトマトメニュー「冬瓜入りミネストローネ」



材料 4人分

冬瓜……………100g  
玉ねぎ……………80g  
にんじん……………30g  
鶏もも肉……………80g  
セロリ……………6g  
大豆（水煮） ……40g  
トマト缶（ダイス）…120g  
にんにく……………1/2片  
オリーブ油……………少々

A { 砂糖……………少々  
うすくちしょうゆ……………大さじ1/2  
洋風だしの素……………大さじ1/2  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ローリエ……………少々  
赤ワイン……………小さじ1  
鶏ガラスープ……………400cc

作り方

- ① 冬瓜は大きめのさいの目切り、玉ねぎとにんじんはさいの目切り、にんにくはみじん切り、セロリは6mm幅に切る。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにく、鶏肉、ローリエを炒める。にんじん、玉ねぎ、セロリを加え、さらに炒める。
- ③ 鶏ガラスープとトマト缶を加えて煮る。アクが出たらとる。
- ④ 冬瓜、大豆、Aの調味料を加え、よく混ぜ、冬瓜に火が通るまで煮込む。
- ⑤ 香りづけに赤ワインを入れて仕上げる。

冬瓜を入れたトマトのうま味たっぷりのスープです。どんな食材とも相性がいいので季節に関わらず、家庭にある野菜を入れて作ってみましょう。



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。