

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に限りです。

10月10日のトマトメニュー 「レバーと魚のケチャップ和え」



材料 4人分

- | | |
|---------------|---------------------|
| 豚レバー・・・150g | 片栗粉・・・適宜 |
| 玉ねぎ・・・1/8個 | 揚げ油・・・適宜 |
| 生姜・・・1片 | |
| カレー粉・・・小さじ1/3 | トマトケチャップ・・・大さじ3 |
| しょうゆ・・・大さじ1 | ウスターソース・・・小さじ1 |
| めかじき・・・150g | 砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1 |
| しょうゆ・・・大さじ1/2 | |

作り方

1. 豚レバーとめかじきは、一口大に切る。
2. 豚レバーは、玉ねぎのすりおろし、生姜の絞り汁、カレー粉、しょうゆを合わせたタレに漬け込み下味をつける。
3. めかじきは、しょうゆに30分ほど漬けておく。
4. 2と3は、タレの水分を切ったあと、片栗粉をまぶし「かりっ」と揚げる。
5. トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮立てて冷ましておき4を和える。

レバーを漬けダレに漬け込むことで、においも少なくなり、子どもにも食べやすく保育園でも人気の献立です！鉄分などのミネラル分を豊富に含み、貧血予防にも役立ちます。



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。

