

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 「秋なすのチリコンカンサンドの具」



材料 4人分

水煮大豆 ……40g
 じゃがいも ……30g
 豚肉 ……30g
 なす ……40g
 にんじん ……30g
 玉ねぎ ……100g
 にんにく ……一片
 トマト缶 ……20g

A { 赤ワイン ……小さじ1
 トマトケチャップ ……大さじ1
 ウスターソース ……小さじ1/2
 こいくちしょうゆ ……小さじ1/2
 砂糖 ……小さじ1
 洋風だしの素 ……小さじ1
 チリパウダー ……少々
 塩こしょう ……少々
 片栗粉 ……小さじ1

作り方



- 1.じゃがいも、にんじんはさいの目切り、玉ねぎは薄切り、なすは半月切り、にんにくはおろしておく。豚肉は1cm幅に切る。
 - 2.鍋に分量外のサラダ油を入れ熱し、豚肉とにんにくを入れて炒める。
 - 3.2に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、なすを加え、塩こしょうで味付けする。
 - 4.大豆、トマト缶、Aの調味料を入れ、にんじん、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
 - 5.味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。
- ※パンにはさんで食べましょう。ご飯にも合います。

豚肉、大豆をトマトと一緒に煮込んだアメリカの料理です。
 トマトと相性の良いなすを入れました。



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。