

新入生のみなさん！  
ようこそ！

-カゴメ創業の地 東海市-



2014年4月10日に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づき、東海市とカゴメ(株)が連携して「トマトde健康プロジェクト」を推進しています。



「東海市トマトで健康づくり条例」ってなに？

「東海市トマトで健康づくり条例」は、市民の健康づくりに対する意識向上と健康の増進に寄与することを目的として2014年9月30日に制定されました。

毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定めており、給食でもトマトを使ったメニューとしています。



トマトジュースで乾杯

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」を推奨すると定めており、トマトジュースのでる蛇口などを活用して楽しく健康づくりを盛り上げています。



4月10日のトマトメニュー 「鶏肉とポテトのケチャップ和え」



材料 4人分

A 鶏もも肉…240g  
(一口大に切る)  
醤油…大さじ1杯半  
酒…大さじ1  
生生姜…小さじ1  
根深ねぎ…10cm分

小麦粉……………適宜  
冷凍ポテト……………150g(2cm幅に切る)  
(クリンクルカット)  
揚げ油……………適宜  
トマトケチャップ…大さじ3  
ウスターソース…小さじ1  
砂糖……………小さじ1

作り方

1. 鶏もも肉をAに漬け込み、下味をつける。
2. 冷凍ポテト、1に小麦粉をまぶしたものを油で揚げる。
3. 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2を和える。

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。  
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)

子どもたちが大好きなから揚げとフライドポテトをアレンジした献立です。  
お野菜を加えてもボリュームアップで美味しくいただけます。

