



～毎月10日は トマトの日～

Season11

「トマト新聞 4月号」

小中学校版

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 ミネストローネ



材料 4人分

- 鶏もも肉……………80g
- 玉ねぎ……………120g
- にんじん……………40g
- セロリ……………6g
- 大豆(水煮)……………40g
- トマト缶(ダイス)……………120g
- にんにく(みじん切り)……………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

つくり方

1. 玉ねぎとにんじんはさいの目切り、セロリは6mm幅程度に切る。鶏肉は一口大に切る。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら鶏肉とローリエを炒める。玉ねぎ、にんじん、セロリを加え、さらに炒める。
3. 鶏ガラスープとトマト缶、大豆を加えて煮る。アクが出たらアクをとる。
4. Aの調味料を加え、よく混ぜ、軽く煮込む。
5. 香りづけに赤ワインを入れて仕上げる。

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もご覧いただけます。
[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)

ミネストローネはイタリアの野菜スープで『具沢山スープ』という意味があります。トマト以外の野菜も合うのでいろいろな野菜を入れて作ってください。

