

# 「トマト新聞 7月号」保育園版

## あなたのメニューがレシピ集になるよ♪ トマトde健康レシピ大募集!!!

### 応募資格

個人 又は任意のグループ (営利を目的としないもの)

### 部門

- ① トマトde健康オムライス部門
- ② 親子deトマト給食部門



### 応募条件

トマトde健康  
オムライス部門

- ① トマト1個(70g)以上を使っていること。  
(トマト缶・ピューレなら70g以上、トマトジュースなら140g以上)
- ② 健康に配慮(野菜たっぷり・減塩・油控え目など)していること。
- ③ 材料費は、4人前で2,500円程度(調味料は含みません)であること。

親子deトマト  
給食部門

- ① 市内の小中学校に通う児童・生徒の親子等であること。
- ② トマトやトマトの加工品を使っているメニューであること。
- ③ 自分で考え、調理したレシピであること。

### 申込方法

申込フォーム または 応募用紙に必要事項を記載し、写真を貼って応募先へ持参するか郵送にてご応募ください。※市内の小中学校より配信されるトマト新聞7月号からも応募できます。  
※親子deトマト給食部門は写真もしくはイラストでも可

### 応募者への記念品

応募作品1つにつき、記念品を応募締切後お渡しします。

### 選考方法

トマトde健康  
オムライス部門

一次審査:書類審査にて5作品を選考します。  
二次審査:選ばれた作品を実際に作る実技審査を行います。

二次審査

10月20日(日)10:00～(予定)  
しあわせ村調理実習室

※ 食材は、持参していただきます。 ※ 調理時間は、60分を予定しています。

親子deトマト  
給食部門

書類審査にて  
3作品を  
選考します。

### 表彰とレシピ集の発行

トマトde健康  
オムライス部門

金賞1点(10,000円相当)  
銀賞1点(7,000円相当)  
銅賞1点(5,000円相当)  
入賞2点(2,000円相当)

親子deトマト  
給食部門

優秀賞1点(10,000円相当)  
入賞2点(7,000円相当)

また、入選した全8作品による「トマトde健康レシピ集」を発行します。

### 注意事項

- ① 二次審査の選考は、当日、会場に来て調理等ができることを条件とします。(トマトde健康オムライス部門のみ)
- ② 未発表で販売行為を行っていない、オリジナルレシピであること。
- ③ 応募用紙は返却しません。
- ④ 応募作品の著作権等の諸権利は、主催者に帰属するものとします。

### 応募期間

令和6年7月1日(月)～8月31日(土)

### 応募先

申込フォーム

※2部門ともにこちらのアドレスから応募できます。

[トマトde健康レシピコンテスト \(logoform.jp\)](http://tomato.de.health/logoform.jp)

または

東海市観光物産プラザ(名鉄太田川駅高架下)

〒477-0031 東海市大田町後田1148番地  
平日/10:00～19:00 土日祝/9:00～19:00

問い合わせ先 / 東海市健康推進課

〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2-1(しあわせ村内)  
電話:052-689-1600 E-mail: kenkou@city.tokai.lg.jp



# トマトde健康レシピコンテスト応募用紙



ここに写真を貼ってください。

添付写真の裏には氏名を必ず記載してください。

提出部門 **トマトde健康** **親子deトマト**  
※どちらかに○をつけてください。 **オムライス部門** **給食部門**

フリガナ \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

TEL ( ) \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

(親子deトマト給食部門に応募の方)  
 学校名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_

タイトル(料理名) \_\_\_\_\_ ユニークなタイトルをつけてください♪

<p>材料・分量 (4人前)</p>	<p>作り方 ※箇条書きで</p>
--------------------	-------------------

アピールポイント \_\_\_\_\_

食材費 (4人前・消費税込) \_\_\_\_\_ 円

## 中華汁



夏場は茹でたそうめんを加えて主食メニューしてみても♪  
豚肉を海老に変えたり、溶き卵を加えたり、野菜の種類を変えたりしても美味しいです。

### 材料(4人分)

豚もも平切肉……60g (1cm幅に切る)  
ほうれん草……1束 (2cm長さざく切り)  
ドライトマト……20g  
なると巻……40g (輪切り)  
椎茸 ……2個 (千切り)  
だし汁…… 3カップ  
中華スープの素……小さじ1  
しょうゆ…… 小さじ1/2  
塩 …… 少々  
水溶き片栗粉…… 適量

### 作り方

- ① だし汁に中華スープの素を入れて煮立て、豚肉と椎茸を加えて煮ます。
- ② 火が通ったら、ほうれん草、なると巻、ドライトマトを加えて煮ます。
- ③ しょうゆ、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でトロミをつけます。

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 \(cookpad.com\)](https://cookpad.com)

