

「トマト新聞 7月号」 小中学校版

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 \(logoform.jp\)](https://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

トマトちゃんぽん



いつもの給食のちゃんぽんにトマトのうま味がプラスされ、
あっさり食べやすくなっています。

材料(4人分)

豚肉 ……………60g
なると ……………40g
キャベツ…………60g
もやし ……………40g
にんじん…………50g
トマト…………80g
ねぎ…………20g
きくらげ(乾) ……1.2g
ごま油 ……………適量
にんにく…………少々
薄口しょうゆ……小さじ1
酒 ……………小さじ2
塩、こしょう……少々
鶏白湯ラーメンスープの素(液体)……25g
豚骨スープ ……………600cc

作り方

- ①豚肉は一口大、なるとは3mm幅、キャベツは1cm幅、もやしは好みで2cm幅、にんじんは短冊切り、トマトは角切り、ねぎは5mmの小口切りにする。きくらげは水で戻して細切りしておく。にんにくはおろしておく。
- ②鍋にごま油を入れ、豚肉と酒、にんにくを入れほぐし炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。
- ④鍋に豚骨スープ、しょうゆ、なると、キャベツ、もやし、トマト、きくらげを入れ、煮込む。
- ⑤鶏白湯ラーメンスープの素、ねぎを入れ、塩こしょうで味を調えたら完成。

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)

