

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 「トマトバターチキンカレー」



材料 4人分

鶏もも肉……………100g
にんにく……………1片
にんじん……………50g
玉ねぎ……………200g
じゃがいも……………100g
グリーンピース……………10g
トマト(ダイス)缶……………100g

A { カレールウ……………60g
トマトケチャップ……………大さじ1
ウスターソース……………大さじ1/2
洋風だしの素……………小さじ1
鶏ガラスープ……………400cc
塩・こしょう……………少々
ローリエ……………少々
シュレッドチーズ……………10g
バター……………10g
サラダ油……………適量

つくり方



1. 鶏肉は一口大、にんじんとじゃがいもはさいの目、玉ねぎはくし切り、にんにくはおろす。
2. 鍋にサラダ油を入れ熱し、鶏肉、塩・こしょう、ローリエ、にんにくを入れ炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、にんじんと玉ねぎを入れさらに炒める。
4. 鶏ガラスープ、じゃがいも、トマト缶を入れ煮る。
5. じゃがいもが柔らかくなったらグリーンピースとAを加え、混ぜながらよく煮込む。
6. シュレッドチーズとバターを加え、馴染むまで混ぜながら煮込み、仕上げる。

過去のトマト給食の中でリクエストが多かった献立です。トマトの酸味とバターの香りが食欲をそそります。

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)

