

# トマトde健康レシピ集



市役所、しあわせ村、市民館・公民館などの市内公共施設で配布するとともに、東海市公式ホームページにデジタルブックを掲載します。ぜひチェックしてね！

※市公式HPは下のリンクからアクセスできます。

<https://www.city.tokai.aichi.jp/health/1002566/1002595/1002601.html>



おうちで作って  
みてほしいの♪

## 2月10日のトマトメニュー 「トマト入りコーンドーナツ」



### 材料 4人分

- ドライトマト.....65g(荒目に刻む)
- クリームコーン缶.....100g
- ロースハム.....3～4枚(細かく刻む)
- ホットケーキミックス.....200g  
(打粉用ホットケーキミックス...適宜)
- 揚げ油.....適量

### 作り方

- 1.ホットケーキミックスに粗く刻んだドライトマトと細かく刻んだロースハムを混ぜ合わせます。
- 2.1にクリームコーン缶を加えてまとめます。(このとき、クリームコーンの水分で生地をまとめますが、水分が足りないようなら水で固さを調節します。)
- 3.表面に打粉(分量外のホットケーキミックス)をして、直径2cmの棒状にし、3cmの長さに切ります。
- 4.3を油で揚げます。



ハムの代わりにウインナーやベーコンでも楽しめます♪

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)