～毎月10日は トマトの日～

「トマト新聞 4月号」

Season12 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11日のトマトメニュー 新たまねぎとトマトのみそ汁

材料 4人分

豚肉…… 30g
トマト…… 70g
新玉ねぎ…… 100g
にんじん…… 20g
じゃがいも…… 50g
ねぎ…… 20g
油揚げ…… 5g
豆腐…… 60g

赤みそ…… 大さじ1と1/3
白みそ…… 小さじ2
だし汁…… 400cc

つくり方

1.豚肉は一口大、トマトは角切り、玉ねぎは３㎜幅の薄切り、にんじんは３㎜幅のいちょう切り、じゃがいもは６㎜幅のいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは３㎜幅の短冊切り、豆腐はサイコロ切りにする。
2.だし汁に豚肉をほぐしながら入れ、火が通ったらにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを入れる。
3.野菜が煮えたら、トマト、油揚げを入れる。
4.煮立ったら豆腐を入れ、みそを溶かし入れる。
5.ねぎを入れて、完成。

旬の新玉ねぎを、トマトとだしのうま味を生かしたみそ汁でおいしくいただきましょう。

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)

発行年月：25年4月　発行所:カゴメ株式会社　問い合わせ先：052-951-3581