

「トマト新聞 6月号」保育園版

Tomato de festival 第11回
トマトde健康 フェスティバル
トマトから始まる健康づくり
今年もおいしいトマト料理・スイーツがたくさん！
対象のお店でトマト料理・トマトスイーツを食べてスタンプをもらおう！
期間 令和7年 7月1日～8月31日
スタンプ4個集めたらスマートアルミボトルがもらえちゃう！
さらにWチャンス！抽選でトマトジュース10ケースを5名様にプレゼント!!
カゴメ製品詰め合わせセットを50名様にプレゼント!
QRコードで参加店舗の一覧や最新情報はコチラから
東海市ホームページ Total City Web Site
メニューが提供できる期間・食数は店舗によって異なります。

今年も実施! トマトde健康 フェスティバル

景品交換場所

しあわせ村(健康推進課)

平日 午前8時30分から午後5時15分まで
土日祝日は交換不可

商エセンター(東海商工会議所)

平日 午前9時から午後5時まで
土日祝日は交換不可

観光物産プラザ(まちづくり東海)

平日 午前10時から午後7時まで
土日祝 午前9時から午後7時まで
休館日は、毎月第2火曜日

スタンプラリー達成者は、スタンプを集めた台紙を交換場所に持参してエコバッグと交換してください。

景品引き換え期間は、7月1日(火)から9月5日(金)までですが無くなり次第終了となります。

参加店舗は、6月下旬に東海市HPに掲載します!

6月9日のトマトメニュー

「フィッシュサンド(トマトソース)」



【材料】 4人分

白身魚……………4切れ
塩・胡椒…………少々
小麦粉……………適量
溶き卵……………1/2個
パン粉……………適量
揚げ油……………適宜

ほうれん草……………1/2束(3cm長さ)
油……………適量
塩……………適量
たまねぎ……………1/4個(みじん切り)
洋風スープの素……………小さじ1弱
ダイストマト缶……………1/3缶
トマトケチャップ……………大さじ2
ソース……………大さじ1
砂糖……………適宜
コッペパン……………4人分

【作り方】

- ① 白身魚に塩・胡椒をし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ② ほうれん草はさっと茹でておき、油を熱したフライパンに、茹でたほうれん草を入れて炒め、塩で味を調える。
- ③ たまねぎ、洋風スープの素、ダイストマト、トマトケチャップ、ソースを煮立て、トマトソースを作る。
トマトの酸味が残る場合は、砂糖を加えて味を調える。
- ④ 切り込みを入れたパンに②のほうれん草を挟み、③のトマトソースを掛けて、①の白身魚フライをサンドする。

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)

今話題!
焼きケチャ

トマト ケチャップは

自然を、おいしく、楽しく。
KAGOME

焼いたら
コク旨!

焼けば美味しい!!

「焼きケチャップ」とはトマトケチャップと油を混ぜて焼くこと。

「焼きケチャップ」は酸味がやわらいで濃厚でコク深い味わいになり、幅広いメニューにご活用いただけます！
ポイントは具材と和えながら炒めるのではなく、**トマトケチャップだけを油と混ぜて、水分を飛ばすように炒めること**！いつものナポリタンやオムライスはもちろん、その他の洋食おかずや中華まで、もっとおいしく、楽しく作ることができます！（※分量の目安はトマトケチャップ大さじ5に対してサラダ油大さじ1）

試してみよう！焼きケチャ!!

焼きケチャップでおいしい！鶏チリ

【材料（3人分）】

鶏むね肉(中).....1枚(250g)	トマトケチャップ.....大さじ4
塩.....少々	顆粒鶏がらだし.....小さじ1
酒.....大さじ1・1/2	水.....1/4カップ
片栗粉.....大さじ1/2	ラー油.....お好みで
サラダ油.....大さじ1	
おろししょうが.....小さじ1/2	
おろしにんにく.....小さじ1/2	
玉ねぎ(みじん切り)・1/2個(100g)	

【作り方】

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、フォークで穴をあける。塩、酒をもみ込み15分ほどおき、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼き、【A】を加え、鶏むね肉に火が通るまでよく炒める。
- ③②を端に寄せ、鍋肌にトマトケチャップを加え、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかりと焼く。（焼きケチャップ）
- ④【B】を加えひと煮立ちさせる。お好みでラー油を加える。



ナポリタンや麻婆茄子も！
焼きケチャで美味しく作れます♪

その他の焼きケチャップメニューはカゴメHPからご覧いただけます。ぜひ試してみてくださいね。

東海市とまと記念館では、上記メニューをアレンジした
「焼きケチャップで美味しい！鶏チリ」を6月の月替わりメニューとして提供しています。
ぜひご賞味ください！

※詳しくは、東海市とまと記念館HPをご覧ください。[とまと記念館で健康メニューの提供 | 東海市公式ウェブサイト](#)

