

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 「レバーと魚のケチャップ和え」



材料 4人分

豚レバー・・・150g
玉ねぎ・・・1/8個
生姜・・・1片
カレー粉・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・大さじ1
めかじき・・・150g
しょうゆ・・・大さじ1/2

片栗粉・・・適宜
揚げ油・・・適宜

トマトケチャップ・・・大さじ3
ウスターソース・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1

作り方

1. 豚レバーとめかじきは、一口大に切る。
2. 豚レバーは、玉ねぎのすりおろし、生姜の絞り汁、カレー粉、しょうゆを合わせたタレに漬け込み下味をつける。
3. めかじきは、しょうゆに30分ほど漬けておく。
4. 2と3は、タレの水分を切ったあと、片栗粉をまぶし「かりっ」と揚げる。
5. トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮立てて冷ましておき4を和える。

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)



レバーを漬けダレに漬け込むことで、においも少なくなり、子どもにも食べやすく保育園でも人気の献立です！
鉄分などのミネラル分を豊富に含み、貧血予防にも役立ちます。

