

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 肉団子と野菜のトマト甘酢煮



材料 4人分

肉団子……………120g
うずら卵（水煮）…80g
玉ねぎ……………180g
にんじん……………50g
たけのこ……………30g
チンゲン菜……………50g
ピーマン……………20g
エリンギ……………30g
トマト缶（ダイス）…50g

A { おろししょうが……………小さじ1/2
トマトケチャップ……………小さじ2
酢……………小さじ1
中華だしの素……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1 強
砂糖……………大さじ1 強
オイスターソース……………小さじ1
水……………100cc
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………適量

つくり方



- 1.玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、ピーマン、エリンギは短冊切り、にんじんは
いちよう切りにする。調味料等のAを混ぜておく。
- 2.フライパンに油を熱し、肉団子を転がしながら焼き、いったん取り出す。
- 3.油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、さらにたけのこ、エリンギを入れて炒める。
- 4.トマト缶、調味料等のAを入れて野菜がしんなりするまで軽く煮る。
- 5.ピーマン、チンゲン菜を入れ火が通るまで煮て、うずら卵と肉団子を加える。
- 6.味をととのえたら、水とき片栗粉を入れてとろみをつけて仕上げる。

子どもが好きな肉団子と一緒に
野菜がたっぷり食べられます。

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)

