

# 東海市とまと記念館を知っていますか？

東海市食生活改善推進員と管理栄養士がトマトにこだわった健康メニューを提供しています。カロリー・塩分控えめ、お野菜たっぷり栄養バランスバッチリの美味しいお食事をご用意しています。

## 今月のメニューはこちらの3種類！

※前菜、スープ、トマトジュース、デザート、コーヒー又は紅茶が付きます。

### 🍷 オムライス

卵1個で包んだなつかしいおふくろの味です

### 🍷 野菜たっぷりトマちゃんぽん

冬の人気メニュー！

野菜たっぷりのちゃんぽん麺です

### 🍷 トマト甘酢唐揚げ

今年度のトマト給食コンテスト優秀賞作品のアレンジメニューです



## Information

＼1日限定36食なので事前予約がオススメ！

営業日：毎週木・金・土曜日の午前11時～午後2時

ご予約は、毎週水曜日～土曜日の9：00～11：00/14：00～16：00にお願いします。

電話：052-717-5533 住所：荒尾町大城88番地（しあわせ村より徒歩約5分）



詳しくは市ホームページをご覧ください！（該当ページへリンクします）

[▼とまと記念館について\(リンク\)](#)

[▼東海市食生活改善推進員について\(リンク\)](#)



## トマトスペイン風オムレット



### 材料(2人分)

- 鶏卵……………2個
- ベーコン……………20g (1cm幅に切る)
- ほうれん草……………10g (3cm幅に切る)
- じゃがいも……………60g (5mm幅の薄切りにする)
- たまねぎ……………40g (2cm幅の縦切りにする)
- ダーストマト缶……………20g
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々
- サラダ油……………適量



### 作り方

- ① ほうれん草、じゃがいもはそれぞれ下茹で、またはレンジで加熱する。
- ② フライパンに油をしき、たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、ほうれん草を炒めて塩・胡椒をふる。
- ③ 溶いた卵と②、トマトを混ぜ合わせて塩、胡椒で味を調える。
- ④ 温めたフライパンに油をひき、③を流し入れて蓋をし、弱火で焼く。
- ⑤ 焼けたら人数分に切り分ける。

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 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)

