

# 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\(リンク\)](#)



## トマト甘酢唐揚げ



トマトの酸味が加わった甘酢あんを唐揚げにかけました。家族みんなが好きな味です。

### 材料(4人分)

### 作り方

- A
- 鶏むね肉……………160g
  - 酒……………大さじ1/2
  - ケチャップ……………大さじ1と1/2
  - にんにく……………1/2片
  - 片栗粉……………適量
  - 揚げ油……………適量
  - 小松菜……………50g
  - えのきたけ……………20g
- B
- カットトマト缶……………50g
  - ケチャップ……………大さじ1/2
  - 酢……………小さじ2
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 砂糖……………大さじ1
  - 水……………30cc
  - 片栗粉……………小さじ1

- ①鶏むね肉は皮目を下にして置き、包丁をねかせて引くようにして、斜めに1cm幅に切る（そぎ切り）。にんにくはすりおろす。小松菜とえのきたけは2cmに切る。
- ②Aを混ぜ、鶏むね肉に揉み込む。
- ③片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ④Bを鍋に入れ火にかけ、小松菜、えのきたけを入れて火を通す。
- ⑤火が通ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて甘酢あんを作る。
- ⑥③に⑤をかけてできあがり。

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)

