

食生活ステーション のご紹介

東海市内には、一人ひとりにあった健康づくりをサポートする運動ステーション、メディカルステーション、食生活ステーションという3種類の健康応援ステーションがあります。食生活ステーションとは、「エネルギー」「バランス」「野菜」「塩分」の認定基準を満たした「いきいき元気メニュー」を提供している飲食店で、市内に30店舗あります。

「いきいき元気メニュー」の認定基準について



四つ葉が目印！！
ご自身の健康づくりにご活用下さい。
詳しくは、HP (<http://tokai-kenko.jp/>)



【東海市健康応援ステーション】市民のみなさんの健康づくりを支援・応援できる環境整備事業 <東海市 (愛知県)> (tokai-kenko.jp)

3月10日のトマトメニュー トマト入り卵とじ煮



材料 4人分

卵……………3個
かまぼこ……………30g
油揚げ……………20g
玉ねぎ……………180g
にんじん……………40g
切干し大根……………12g
ねぎ……………40g
干しいたけ……………3g
トマト缶 (ダイス) ……40g

A { うすくちしょうゆ…大さじ1強
砂糖……………大さじ1弱
本みりん……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
だし汁……………100ml

つくり方

- ①玉ねぎはくし切り、ねぎは小口切りにする。かまぼこ、にんじんはいちょう切り、油揚げは細切りにする。切干し大根と干しいたけは水で戻して食べやすい大きさに切る。卵は割ってほぐす。
- ②鍋にだし汁、にんじん、玉ねぎを加えて煮る。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら、しいたけ、切干し大根、かまぼこ、油揚げ、トマト缶、Aを加える。
- ④味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、卵を回し入れる。最後にねぎをちらす。
- ⑤卵がほどよく固まったら、完成。

給食ではご飯、一口カツと合わせて、トマト風味のカツ丼にしています。トマトと豚肉は、味や栄養素の相性がよいです。

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