

新入生のみなさん！
ようこそ！

-カゴメ創業の地 東海市-



2014年4月10日に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づき、東海市とカゴメ(株)が連携して「トマトde健康プロジェクト」を推進しています。



「東海市トマトで健康づくり条例」ってなに？

「東海市トマトで健康づくり条例」は、市民の健康づくりに対する意識向上と健康の増進に寄与することを目的として2014年9月30日に制定されました。

毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定めており、給食でもトマトを使ったメニューとしています。



トマトジュースで乾杯

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」を推奨すると定めており、トマトジュースの蛇口などを活用して楽しく健康づくりを盛り上げています。



4月10日のトマトメニュー 「野菜たっぷりミートライス」



材料 4人分

- 合挽き肉……………200g
- 玉ねぎ……………中2個
(5mm幅の薄切り)
- にんじん……………中1本(みじん切り)
- マッシュルーム缶…80g
- グリーンピース ……40g
- サラダ油 ……………適宜

- 水……………200ml～300ml
- 固形コンソメ………1個
- ケチャップ……………120ml
- トマトピューレ………120ml
- デミグラスソース…大さじ4
- キャベツ ……………小1/4個
(5mm幅の千切り)
- サラダ油 ……………適宜
- 塩 ……………少々
- 胡椒 ……………少々
- 白飯 ……………4人分

つくり方



1. サラダ油で合挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて、さらに炒める。
2. 1にAを加えてコトコト煮込み、水分が半分くらいまでになったところでグリーンピースを加え、塩・胡椒で味を調べてミートソースを作る。
3. 別のフライパンでキャベツを軽くソテーする。
4. 皿にご飯を盛り、ソテーした野菜を添えてミートソースをかける。

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)

野菜の苦手な子には、野菜を細かく刻んでミートソースに混ぜると食べやすくなります。
ミートソースはごはんだけでなく、パスタにかけても◎

