

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。

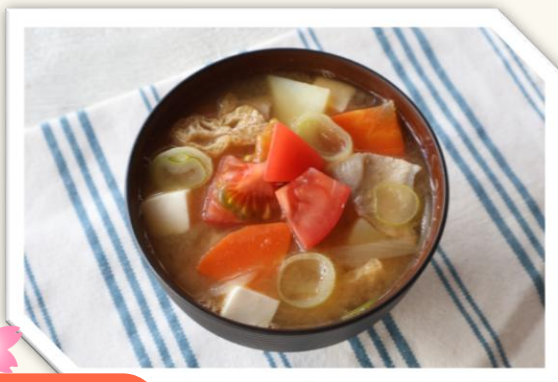


トマトジュースで乾杯

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、トマトジュースのでる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13日のトマトメニュー トマトん汁



材料 4人分

- | | |
|------------------|-------------------|
| 豚もも肉(薄切り)・・・70g | ケチャップ・・・大さじ1/2 |
| 豆腐・・・・・・・・・・60g | 赤みそ・・・・・・・・大さじ1 |
| 大根・・・・・・・・・・50g | 白みそ・・・・・・・・小さじ1/2 |
| にんじん・・・・・・・・20g | だし汁・・・・・・・・400cc |
| ごぼう・・・・・・・・20g | |
| じゃがいも・・・・・・・・50g | |
| 油揚げ・・・・・・・・10g | |
| トマト・・・・・・・・40g | |
| ねぎ・・・・・・・・30g | |

つくり方

- ①豚肉は1cm幅に切る。豆腐はさいの目切り、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、じゃがいもは一口大、油揚げは短冊切り、トマトはサイコロ、ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁に豚肉をほぐしながら入れ、火が通ったら大根、にんじん、ごぼう、じゃがいもを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③油揚げ、トマト、ケチャップを加えてさらに煮る。
- ④豆腐、赤みそ、白みそを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ねぎを入れて、仕上げる。

味付けに少しトマトケチャップを入れると、みその量を少なくすることができ、全体の塩分量が下がります。普段の豚汁より「うま味」が多く、健康によい「トマトん汁」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)

