

今年も実施! トマトde健康 フェスティバル

景品交換場所

しあわせ村(健康推進課)

平日 午前9時00分から午後4時00分まで
土日祝日は交換不可

商工センター(東海商工会議所)

平日 午前9時から午後5時まで
土日祝日は交換不可

観光物産プラザ(まちづくり東海)

平日 午前10時から午後7時まで
土日祝 午前9時から午後7時まで
休館日は、毎月第2火曜日

スタンプラリー達成者は、スタンプを集めた台紙を交換場所に持参してショルダーポーチと交換してください。
景品引き換え期間は、7月1日(水)～9月4日(金)までですが無くなり次第終了となります。

参加店舗は、6月下旬に東海市HPに掲載します!



Tomato de festival 第12回
トマトde健康フェスティバル
トマトから始まる健康づくり

今年もおいしいトマト料理、スイーツ&スナック(軽食含む)がたくさん!

しあわせ村
対象のお店でトマト料理、トマトスイーツ&スナック(軽食含む)を食べたスタンプをもらおう!

参加店舗の一覧や最新情報はコチラから
東海市ホームページ
Tokai City Web Site

スタンプ4個集めたらオリジナルショルダーポーチがもらえちゃう!

さらにWチャンス! 抽選で
トマトジュース10ケースを5名様にプレゼント!!

カゴメ製品詰め合わせセットを50名様にプレゼント!

スタンプラリー達成者は、スタンプを集めた台紙を交換場所に持参してショルダーポーチと交換してください。

6月10日のトマトメニュー フィッシュサンド(トマトソース)



材料 4人分

- 白身魚.....4切れ
- 塩・胡椒.....少々
- 小麦粉.....適量
- 溶き卵.....1/2個
- パン粉.....適量
- 揚げ油.....適宜

- ほうれん草.....1/2束(3cm長さ)
- 油.....適量
- 塩.....適量
- たまねぎ.....1/4個(みじん切り)
- 洋風スープの素.....小さじ1弱
- ダイストマト缶.....1/3缶
- トマトケチャップ.....大さじ2
- ソース.....大さじ1
- 砂糖.....適宜
- コッペパン.....4人分

作り方

- ① 白身魚に塩・胡椒をし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ② ほうれん草はさっと茹でておき、油を熱したフライパンに入れて炒め、塩で味を調える。
- ③ たまねぎ、洋風スープの素、ダイストマト、トマトケチャップ、ソースを煮立て、トマトソースを作る。
トマトの酸味が残る場合は、砂糖を加えて味を調える。
- ④ 切り込みを入れたパンに②のほうれん草を挟み、③のトマトソースを掛けて、①の白身魚フライをサンドする。

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)



今話題!
焼きケチャ

トマトケチャップは

焼いたら
コク旨!



焼けば美味しい!!

「焼きケチャップ」とはトマトケチャップと油を混ぜて焼くこと。

「焼きケチャップ」は酸味がやわらいで濃厚でコク深い味わいになり、幅広いメニューにご活用いただけます！
ポイントは具材と和えながら炒めるのではなく、**トマトケチャップだけを油と混ぜて、水分を飛ばすように炒めること！**いつものナポリタンやオムライスはもちろん、その他の洋食おかずや中華まで、もっとおいしく、楽しく作ることができます！（※分量の目安はトマトケチャップ大さじ5に対してサラダ油大さじ1）

試してみよう！焼きケチャ!! 焼きケチャップでおいしい！鶏チリ

【材料（3人分）】

| | |
|---|--------------------------------------|
| 鶏むね肉(中).....1枚(250g) | トマトケチャップ.....大さじ4 |
| 塩.....少々 | B { 顆粒鶏がらだし.....小さじ1 水.....1/4カップ |
| 酒.....大さじ1・1/2 | |
| 片栗粉.....大さじ1/2 | ラー油.....お好みで |
| サラダ油.....大さじ1 | |
| A { おろししょうが.....小さじ1/2 おろしにんにく.....小さじ1/2 玉ねぎ(みじん切り)・1/2個(100g) | |

【作り方】

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、フォークで穴をあける。塩、酒をもみ込み15分ほどおき、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼き、【A】を加え、鶏むね肉に火が通るまでよく炒める。
- ③②を端に寄せ、鍋肌にトマトケチャップを加え、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかりと焼く。（焼きケチャップ）
- ④【B】を加えひと煮立ちさせる。お好みでラー油を加える。



ナポリタンや麻婆茄子も！
焼きケチャで美味しく作れます♪

その他の焼きケチャップメニューはカゴメHPからご覧いただけます。ぜひ試してみてくださいね。

東海市とまと記念館では、カゴメの焼きケチャメニューをアレンジした「焼きケチャップでおいしく！夏野菜のカチャトーライス」を8月の月替わりメニューとして提供予定！ぜひご賞味ください！

※詳しくは、東海市とまと記念館HPをご覧ください。 [とまと記念館で健康メニューの提供 | 東海市公式ウェブサイト](#)

