

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

商エセンター(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

期間 令和8年 7月1日(水)～8月31日(日)

今年もおいしいトマト料理・スイーツ&スナック(軽食含む)を食べてください!

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)を食べると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 (East 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!

6月10日のトマトメニュー カスレ



材料 4人分

- 鶏肉80g
- ウイナー40g
- 白いんげん豆(水煮)・・・80g
- じゃがいも.....120g
- 玉ねぎ.....80g
- にんじん.....50g

- A { トマト缶.....100g
- ケチャップ.....大さじ2
- トマトピューレ.....大さじ1
- B { ウスターソース.....大さじ1/2
- 白ワイン.....小さじ1
- 洋風だしの素.....小さじ1
- 鶏ガラスープ.....200cc
- 塩・こしょう.....少々
- ローリエ.....少々
- 片栗粉.....少々

作り方

- ①鶏肉・ウイナーは一口大、じゃがいもと玉ねぎ、にんじんはさいの目にする。
 - ②鍋に鶏肉・塩・こしょう・ローリエを入れ炒める。
 - ③鶏肉に火が通ったら、玉ねぎとにんじんを入れさらに炒める。
 - ④鶏ガラスープ・ウイナー・じゃがいも・白いんげん豆・Aを入れ煮る。
 - ⑤じゃがいもが柔らかくなったらBを加え、味が馴染むまで煮込む。
 - ⑥味をととのえて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。
- ※白いんげん豆(水煮)が無い場合は、ミックスビーンズで代用してください。

カスレは、フランスの煮込み料理です。「カソール」という深い鍋の名前が由来しており、白いんげん豆を使うのが特徴です。白いんげん豆には大豆の約1.5倍の食物繊維が含まれています。

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 \(cookpad.com\)](https://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	顆粒鶏がらだし.....小さじ1
酒.....大さじ1・1/2	水.....1/4カップ
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](#)

