

9月1日
START!

東海市おいしく 減塩プロジェクト



マックスバリュ東海荒尾店に **特設減塩コーナー** を設置!

① 減塩商品を紹介!



減塩に役立つ商品の特設コーナーに陳列し紹介しています。

② 減塩のコツを紹介!



減塩のコツや豆知識など減塩対策に関する情報を紹介しています。

③ イベントも開催!



減塩に関するクイズラリーや、味覚（塩味）チェック、減塩料理の試食、減塩レシピの配布等を行います。

今後のイベントも
おたのしみに!

12月5日
(土)

10:00～15:00
とまていーぬ来場!



2月6日
(土)

10:00～15:00
トマトジュースの
でる蛇口登場!



詳しくは東海市のホームページをご覧ください [東海市公式ホームページ](#)

9月9日のトマトメニュー「スープカレー」



材料 4人分

鶏もも肉 120g(一口大)
じゃがいも 80g(1cmさいの目切り)
玉ねぎ 中1個(薄切り)
にんじん 中1本(いちよう切り)
マッシュルーム缶 .. 40g
トマトジュース 120cc

洋風スープの素 1個
サラダ油 適宜
水 4カップ
カレールー 1 かけ
塩・胡椒 適宜



作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏もも肉を炒める。
- 玉ねぎに火が通ってきたら、水を加える。
- 沸騰したら、マッシュルーム缶、トマトジュース、洋風スープの素を加え、煮込む。
- 野菜に火が通ったら、カレールーを加えさらに煮込み、最後に塩・胡椒で味を調える。

入れる野菜を変えたり、チーズを入れたりしてアレンジしてみても。
スープに水溶き片栗粉でとろみをつけて、スパゲッティにかけても美味しいです。

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 \(cookpad.com\)](#)

