

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10日のトマトメニュー なすとマッシュルームのペンネ



材料 4人分

ペンネ.....70g
豚ひき肉.....100g
にんじん.....40g
玉ねぎ.....140g
なす.....60g
マッシュルーム
(スライス)30g

A { トマトケチャップ.....大さじ1
デミグラスソース.....35g
トマトピューレ.....15g
ウスターソース.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
赤ワイン.....小さじ1
洋風だし.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/3
塩.....少々
こしょう.....少々
にんにく.....少々
ローリエ.....少々
油.....適量

作り方

1. にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、なすは1cm幅のいちょう切り、にんにくはおろしておく。ペンネは茹でしておく。
2. 油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ローリエを入れ炒める。
3. なす、マッシュルーム、調味料Aを加え煮込む。塩・こしょうで味を調える。
4. 3に茹でたペンネを加え絡ませる。

なす以外にもズッキーニやピーマンなどの夏野菜を入れて作ってみるのもいいですね。

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 \(cookpad.com\)](#)