トマトde健康 東海市&カゴメ

～毎月10日は トマトの日～

Season13

# 「トマト新聞　10月号」保育園版

# 10月10日はトマトの日

## 知ってた？ トマトジュースの乾杯条例

**ランチ会で乾杯！　とまてぃーぬと乾杯！**





東海市トマトで健康づくり条例（抜粋）
（第5条）
トマトジュースによる乾杯の推奨
市は、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ものとする。

2014年9月30日制定




容器の使いやすさ、環境にも配慮したみんなにやさしい新ボトル！

「スマートecoボトル」

KAGOME スマートeco ボトル

- 3～4日でおいしく飲み切れる
- 使いやすくて捨てやすい
- 冷蔵庫の中で場所を取らない
- リサイクルPET素材100%で地球に優しい

「カゴメトマトジュース」720mlに限ります。

## 10月9日のトマトメニュー　「レバーと魚のケチャップ和え」



### 材料　4人分

- 豚レバー･･･150g
- 玉ねぎ ････1/8個
- 生姜 ･････ 1片
- カレー粉･･･ 小さじ1/3
- しょうゆ ････大さじ1
- めかじき ･･･ 150g
- しょうゆ ････大さじ1/2
- 片栗粉 ･･･････適宜
- 揚げ油 ･･･････適宜
- トマトケチャップ･･大さじ3
- ウスターソース･･･小さじ1
- 砂糖 ･･･････････小さじ1

### つくり方

1．豚レバーとめかじきは、一口大に切る。
2．豚レバーは、玉ねぎのすりおろし、生姜の絞り汁、カレー粉、しょうゆを合わせたタレに漬け込み下味をつける。
3．めかじきは、しょうゆに30分ほど漬けておく。
4．２と３は、タレの水分を切ったあと、片栗粉をまぶし「かりっ」と揚げる。
5．トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮立てて冷ましておき４を和える。

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)

レバーを漬けダレに漬け込むことで、においも少なくなり、子どもにも食べやすく保育園でも人気の献立です！
鉄分などのミネラル分を豊富に含み、貧血予防にも役立ちます。

発行年月：2026年10月　発行所：カゴメ株式会社　問い合わせ先：052-951-3581