

「トマト新聞 10月号」保育園版



10月10日はトマトの日!

トマトジュースで乾杯しよう♡

知ってた?

トマトで健康づくり
条例

とまでいーめと乾杯!



ランチ会で乾杯!



お祭りで乾杯!



知ってた?

新事実!

血中コレステロールにも
リコピンでした。



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

機能性表示食品

※特定保健使用食品とは異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません。

【届出表示】本品にはリコピンが含まれます。リコピンには血中HDL(善玉)コレステロールを増やす働きが報告されています。血中コレステロールが気になる方にお勧めです。

◎ 医師の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
◎ 食生活、生活習慣、運動を基本に食量のバランスを

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

【作り方】

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。

レバーを漬けタ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。

