

# -カゴメ創業の地 東海市-

新入生のみなさん！  
ようこそ！



2014年4月10日に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づき、東海市とカゴメ（株）が連携して「トマトde健康プロジェクト」を推進しています。



## 「東海市トマトで健康づくり条例」ってなに？

「東海市トマトで健康づくり条例」は、市民の健康づくりに対する意識向上と健康の増進に寄与することを目的として2014年9月30日に制定されました。

### ○毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定めています。

### ○トマトジュースで乾杯

市民の健康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」を推奨していくと定めています。



## 4月9日のトマトメニュー「トマトラーメン」



### 【材料】4人分

鶏もも肉 ……80g  
なると ……40g  
にんじん ……40g  
もやし ……80g  
チンゲン菜 ……40g  
トマト缶(ダイス) ……70g

ケチャップ ……大さじ2  
にんにく ……1片  
しょうが ……5g  
鶏ガラスープ ……400cc  
中華だしの素 ……小さじ2  
濃口しょうゆ ……大さじ1  
塩・こしょう ……少々  
中華麺 ……4人分

### 【作り方】

- ①にんにく、しょうがをすりおろす。
- ②鶏肉は一口大に切る。なるとはスライス、にんじんは短冊切り、もやし、チンゲン菜は2cm程度に切る。
- ③鍋に鶏ガラスープと中華だしの素を入れ、火にかける。鶏肉をほぐしながら入れ、火が通ったらにんじんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④なると、トマト缶、ケチャップ、①を加えてトマトの酸味がなくなるまでさらに煮る。
- ⑤もやし、チンゲン菜を入れ、濃口しょうゆ、塩・こしょうを加えて味を調える。
- ⑥別で茹でた中華麺と⑤を合わせる。

トマトをプラスすることで栄養がアップ！  
お好みの野菜やごま、ごま油を入れてもいいですね。

