



# 「トマト新聞 6月号」小中学校版

トマトから始まる健康づくり

## トマトde健康 フェスティバル

7月1日・8月31日

トマトも 味わい尽くそう!

トマト料理・トマトスイーツを 食べてスタンプを もらおう!

スタンプ4個集めたら オリジナル傘 もらえちゃう!

Wチャンス! 抽選で トマトジュース 1年分を5名様に プレゼント!

カゴメ製品 詰め合わせセット (2,500円相当)を50名様に プレゼント!

# 今年も実施! トマトde健康 フェスティバル

## 景品交換場所

### しあわせ村(健康推進課)

平日 午前8時30分から午後5時15分まで  
土日祝日は交換不可

### 商工センター(東海商工会議所)

平日 午前9時から午後5時まで  
土日祝日は交換不可

### 観光物産プラザ(まちづくり東海)

平日 午前10時から午後7時まで  
土日祝 午前9時から午後7時まで  
休館日は、毎月第2火曜日

スタンプラリー達成者は、スタンプを集めた台紙を交換場所に持参してオリジナル傘と交換してください。  
引き換え期間は、7月1日(木)から9月10日(金)までですが無くなり次第終了となります。

参加店舗は、6月下旬に東海市HPに掲載します!

## 6月10日のトマトメニュー 「チリコンカン」



### 【材料】 4人分

水煮大豆 ----- 60g  
 豚肉(ひき肉) ----- 40g  
 じゃがいも ----- 30g  
 にんじん ----- 40g  
 玉ねぎ ----- 130g  
 にんにく ----- 1/2片  
 トマト缶(ダイス) ----- 20g

A { 赤ワイン ----- 小さじ1/2  
 ケチャップ ----- 大さじ1  
 ウスターソース ----- 小さじ1/2  
 しょうゆ ----- 小さじ1/2  
 砂糖 ----- 小さじ1  
 洋風だし ----- 小さじ1/2  
 チリパウダー ----- 少々  
 塩・こしょう ----- 少々  
 片栗粉 ----- 少々  
 水 ----- 大さじ1/2

### 【作り方】

1. じゃがいも、にんじんはさいの目切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはおろしておく。
2. フライパンに分量外の油を引き、豚肉とにんにくを入れて炒める。
3. 2に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、塩、こしょうをして炒める。
4. 大豆、トマト缶、Aの調味料を入れ煮る。
5. にんじんとじゃがいもが柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。

\* ひき肉、大豆をトマトと一緒に煮込んで作ったアメリカの料理です。  
給食用に辛さを抑えてあるので 子どもたちも食べやすい献立です。

