



# 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**

知ってた？

血中コレステロールにも  
リコピンでした。

ランチ会で乾杯！ とまていーめと乾杯！



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  
東海市トマトで健康づくり条例が制定されました



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

【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。

## 10月8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		
カレー粉	小さじ1/3	トマトケチャップ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1	ウスターソース	小さじ1
めかじき	150g	砂糖	小さじ1
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。

