

「トマト新聞 6月号」保育園版



トマトde健康
フェスティバル

7月1日～8月31日

対策のお店で
トマト料理・トマトスイーツ
食べてスタンプをもらおう!

なんと! スタンプ4個集めたら
オリジナルタンブラー
もらえちゃう!
300ml

さらに! Wチャンス! 10名様に
トマトジュース1年分
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、土日祝日ともに午前9時から午後5時まで
休館日は、毎月第2土曜日及びその翌日
 - 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タンブラーと交換してください。
- 引き換え期間は、7月1日（日）から9月30日（日）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に掲載予定!

6月11日のトマトメニュー 「中華風五目サラダ」



- 【材料】 4人分
- トマト ----- 中1個（湯むきし種を除き1cm角）
 - ロースハム -- 4枚（3mm千切り）
 - 人参 ----- 1/3本（3mm千切り）
 - きゅうり --- 1/2本（3mm千切り）
 - もやし ----- 1/3袋（3cm長さに切る）
 - キャベツ --- 3枚（3mm千切り）
- 錦糸卵 {
- 鶏卵 ----- 1個（溶いておく）
 - 塩 ----- 適量
 - サラダ油 ---- 適量
- A {
- サラダ油 ---- 小さじ2
 - ごま油 ----- 小さじ1
 - 酢 ----- 大さじ2
 - 砂糖 ----- 大さじ1
 - しょうゆ ---- 小さじ2/3
 - 塩 ----- 少々

- 【作り方】
1. ハム、人参、きゅうり、もやし、キャベツはさっと茹でて水気を切っておく。
 2. フライパンにサラダ油を熱し、錦糸卵を作り冷まし、細切りにする。（炒り卵にしてもOKです）
 3. ①と錦糸卵をAの調味料で和える。

冷やし中華の具にしたり、素麺と一緒に食べてもOKです!
ドレッシングの量は具材によって調整してくださいね。

