



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

とまていーめと乾杯！



ランチ会で乾杯！



お祭りで乾杯！



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日制定

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。



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。

[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。

◎ 栄養の改善 治療 予防を目的としたものではありません。
◎ 食生活に 十分 十分 関心を持って食事を摂るのバランスを。

10月10日のトマトメニュー 「フィッシュサンド(トマトソース)」



【材料】 4人分

白身魚	-----	30g × 8切	玉ねぎ	-----	1/4個みじん切り
塩・こしょう	---	少々	洋風スープの素	---	小さじ1弱
小麦粉	-----	適量	ダイストマト缶	---	1/3缶
溶き卵	-----	1/2個	トマトケチャップ	---	大さじ2
パン粉	-----	適量	ソース	-----	大さじ1
揚げ油	-----	適量	コッペパン	-----	4人分
ほうれん草	---	1/2束3cm長さ			
油	-----	適量			
塩	-----	適量			

【作り方】

- ① 白身魚に塩・こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて揚げる。
- ② ほうれん草はさっと茹でておき、油を熱したフライパンに入れて炒め、塩で味を調える。
- ③ 玉ねぎ、洋風スープの素、ダイストマト、トマトケチャップ、ソースを煮立て、トマトソースを作る。
- ④ 切り込みを入れたパンに②のほうれん草を挟み、③のトマトソースをかけて、①の白身魚フライをサンドする。

* 野菜のソテーとスライスチーズやゆで卵を挟めば、
ボリュームたっぷりのサンドウィッチの出来上がり♪

