

「トマト新聞 6月号」保育園版

Tomato de festival 第10回 トマトde健康フェスティバル

トマトから始まる健康づくり

期間 令和6年 7月1日～8月31日

メニューは提供できる期間・食数は店舗によって異なります

今年もトマトを使った料理、スイーツがたくさん登場！スタンプラリーで食べ歩きましょう！

対象のお店で トマト料理・ トマトスイーツを食べま スタンプをもらおう！

スタンプ4個集めたら エコバッグがもらえちゃう！

さらに Wチャンス！抽選で トマトジュース 10ケースを5名様にプレゼント!!

カゴメ製品 詰め合わせセットを 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

商エセンター（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エコバッグと交換してください。

景品引き換え期間は、7月1日（月）から9月6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7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……………4切れ
塩・胡椒…………少々
小麦粉……………適量
溶き卵……………1/2個
パン粉……………適量
揚げ油……………適宜

ほうれん草……………1/2束(3cm長さ)
油……………適量
塩……………適量
たまねぎ……………1/4個(みじん切り)
洋風スープの素……………小さじ1弱
ダイストマト缶……………1/3缶
トマトケチャップ……………大さじ2
ソース……………大さじ1
砂糖……………適宜
コッペパン……………4人分

【作り方】

- ① 白身魚に塩・胡椒をし、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、茹でたほうれん草を入れて炒め、塩で味を調える。
- ③ たまねぎ、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。
トマトの酸味が残る場合は、砂糖を加えて味を調える。
- ④ 切り込みを入れたパンに②のほうれん草を挟み、③のトマトソースを掛けて、①の白身魚フライをサンドする。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンから
ご覧いただけます。
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](https://cookpad.com)