

「トマト新聞 6月号」 小中学校版

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
メニューが提供できる期間・食数は店舗によって異なります

トマトを味わい尽くそう！

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しよう！

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10日のトマトメニュー「牛肉とごぼうのトマトみそ丼」

【材料（4人分）】

牛もも肉(薄切り)・・・100g
ごぼう・・・・・・・・・・50g
玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・30g
ピーマン・・・・・・・・・・20g
おろししょうが・・・・・・小さじ1/2
トマト缶(ダイス)・・・・40g

A { トマトケチャップ・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
ソース・・・・・・・・・・小さじ1/2
赤みそ・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・・・小さじ1
和風だし・・・・・・・・・・小さじ1/2
サラダ油・・・・・・適宜
水・・・・・・・・・・大さじ2
ご飯・・・・・・・・・・600g



【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
- ②油を熱し、牛肉をほぐし炒め、玉ねぎ、にんじん、ごぼうを入れて炒める。
- ③水とトマトを入れて煮る。
- ④ピーマン、しょうが、調味料Aを加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮つめ、味を調えてできあがり。
- ⑤ご飯にのせて食べましょう。

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もご覧いただけます。

[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)

トマトとみそは相性抜群。牛肉とごぼうが入っているので風味豊かな丼の具です。