

「トマト新聞 6月号」 小中学校版



トマトde健康 フェスティバル

期間 7月1日 ▶ 8月31日
平成30年

対象のお店で
トマト料理・トマトスイーツを
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 「トマトメンチカツ」



- 【材料】 4人分
- A { 豚ひき肉 ---- 200g
 - 玉ねぎ ---- 1/4個
 - パン粉 ---- 大さじ1
 - 塩 ---- 少々
 - こしょう ---- 少々

- B { トマト ----- 1/2個
 - 玉ねぎ ----- 1/8個
 - 砂糖 ----- 小さじ1
 - トマトケチャップ --- 大さじ1
 - 小麦粉 ----- 少々
 - 塩 ----- 少々
- 衣 { 小麦粉 ----- 大さじ2
 - パン粉 ----- 1カップ
 - 卵 ----- 1個
 - 揚げ油 ----- 適量

- 【作り方】
- ① 玉ねぎは細かいみじん切りにする。トマトは皮をむき、細かく切る。
 - ② 鍋にBの玉ねぎとトマトとケチャップ、塩、砂糖を入れよく煮込む。小麦粉をダマにならないようにふり入れ、煮詰める。
 - ③ Aをよくこねて、等分に分け、うすくのぼしながら真ん中をくぼませ、中に②を入れて包む。
 - ④ ③のまわりに小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶす。
 - ⑤ 180℃の油で6分程度揚げる。

※給食では、卵を使用していません。
給食では、このおよそ半分の大きさです。

肉の中にきれいな赤色のトマトソースが入っています♪

