

～毎月10日は トマトの日～ 「トマト新聞 4月号」

「毎月10日 トマトを使った給食 始まる」

(例) トマト給食イメージ

東海市とカゴメは2014年4月10日「トマト de健康まちづくり協定」を結びました。「トマトを通じた、市民の健康づくりのため」、協力していきます。

その一環として、「毎月10日はトマトの日」と定め、トマト給食を実施します。この「トマト新聞」を通じて、トマトや野菜についての情報と、トマトメニューのレシピをお伝えしていきます。

ぜひ、ご家庭でもトマトメニューお試しください！



「野菜の色々なとり方」

今月の「トマト給食」では、協定記念品として「野菜生活100オリジナル」をお配りしております。野菜はどうしても不足がち。ご家庭でも、ジュースで手軽に補いましょう！



生野菜	煮物・炒め物	野菜飲料
<ul style="list-style-type: none"> ・シャキシャキといった食感が楽しめる ・生の栄養素が減らない 	<ul style="list-style-type: none"> ・カサが減るのでたくさん摂れる。 ・栄養素の吸収がよくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな種類の野菜が一度に摂れる ・いつでも、どこでも飲める。

今月のトマトメニュー 「鶏肉とペンネのトマト煮」



【材料】

鶏もも肉・・・120g
 ペンネ・・・40g
 玉ねぎ・・・1個
 にんじん・・・1本
 エリンギ・・・1/2パック
 えだまめ(お好み)・・・適量
 カットトマト・・・100g
 トマトケチャップ・・・大さじ4
 ウスターソース・・・大さじ1
 鶏ガラスープ・・・小さじ1
 塩、こしょう・・・少々
 サラダ油・・・大さじ1

【作り方】

①ペンネを1%塩分濃度の湯でゆでる。
 ②枝豆をゆでて皮から出す。玉ねぎ、にんじん、エリンギはみじん切りにする。鶏肉は1角に切る。
 ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、エリンギの順に炒め、カットトマト、トマトケチャップ、ウスターソース、鶏ガラスープ、ペンネ、枝豆を加える。塩、こしょうで味を整える。

☆ポイント☆

- ①ケチャップ味なので子供も野菜が沢山食べられる。
- ②ペンネが入っているのでボリューム満点。