

「毎月10日 トマトを使った給食 始まる」

東海市とカゴメは2014年4月10日「トマト de 健康まじづくり協定」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をお試しください！

(例) トマト給食イメージ



4月10日「とまていーぬ」特命トマト係長任命

★プロフィール★

名前 とまていーぬ  
性別 女の子(子供)  
国 イタリアからの帰国子女  
服装 日本に来る際に、おばあちゃんから「T」のシャツを買った。

「とまていーぬ」は、東海商業高校の生徒が、東海市で有名な「トマト」をもとに作ったキャラクターです。この度、東海市長から「特命トマト係長」に任命されました。これから、様々な場面で登場し「トマト」の魅力を広めてくれます。



今月のトマトメニュー 「オムライス」



【作り方】

- ①卵をボウルに割り、牛乳を加えほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、1を流し込み薄焼き卵を作る。
- ③鶏肉は1cm角に切る。にんじん、玉ねぎは5mmの角切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、グリーンピースの順に炒め、塩、こしょうをする。
- ⑤④にご飯を加えて炒め合わせたら、トマトケチャップで味を調える。
- ⑥お皿に5のご飯を盛り、2で焼いた薄焼き卵を上のにのせる。
- ⑦トマトケチャップで好きな形を描き飾る。

【材料】4人分

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 卵---4個       | 牛乳---大さじ1         |
| サラダ油---適宜    | 鶏もも肉---100g       |
| 玉ねぎ---1個     | にんじん---1/2本       |
| グリーンピース---適宜 | 塩、こしょう---少々       |
| サラダ油---適宜    | トマトケチャップ---100ml  |
| ご飯---4人分     | ケチャップ(飾り用)---大さじ4 |

①トマトケチャップでお絵かきすることで、子供が喜び、沢山食べられます。  
②ご飯に鶏肉や野菜が入っているので栄養満点です。