

参加者  
大募集

みんなでうたおう～♪

# なぞなぞ トマト

東海市が推進する「トマトde健康まちづくり」の応援ソング  
「なぞなぞトマト」をメディアスエフエムで制作します♪



作詞作曲は、東海市出身、在住のシンガーソングライター<sup>うたいしずか</sup>謡静香さん。  
今回、「なぞなぞトマト」のCD制作にあたって

一緒に歌ってくれる皆さんを募集！

たくさんのご参加  
お待ちしております！



- 対象 東海市内に在住・在学の3～15歳迄
- 締切 平成27年9月18日（金）

## ●実施スケジュール

- 録音日時 10月中旬
- 場所 東海市内(未定)

※ 詳細については後日お知らせします。

## ●応募について

- 問合せ先 メディアスエフエム(知多メディアネットワーク(株))
- 応募方法 電話で受け付けます。  
0120-23-7707 (代表)  
エフエム「なぞなぞトマト係」

## 7月10日のトマトメニュー 「冷製豆乳そうめん～トマトのせ～」



【材料】4人分

- トマト…1個
- シーチキン…140g
- 枝豆…150g (さやつき)
- 卵…1個 (錦糸卵を作る)
- 塩…少々
- サラダ油…適宜

A

- だし汁…200ml
- 塩…少々
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ1強
- 豆乳…300ml
- 練りごま…大さじ1
- そうめん…200g (4束)

【作り方】

1. トマトは湯むきをして2cmの角切りにする。枝豆はゆで、さやから豆を取り出す。
2. Aを煮立て、冷ましておく。(少し濃いめの味に仕上げる)
3. 2に豆乳、練りごまを混ぜ合わせ、かけ汁を作る。
4. ゆでたそうめんの上に、トマト、シーチキン、枝豆、錦糸卵を彩りよく盛りつけて3をかける。

夏バテ気味には、肉のソテーやチャーシューをのせてボリュームアップ！