

トマト条例制定から **1年** 広がる乾杯の輪

お祭りで乾杯!



とまていーめと乾杯!



ランチ会で乾杯!



10月

10日

10月10日(土)は**トマトの日!**

トマトジュースで乾杯しよう♥

トマトで健康づくりを盛り上げての!
 みんなに野菜をとる習慣をつけてほしいくて
 トマトジュースでの乾杯を盛り上げての!



東海市**トマトで健康づくり条例**(抜粋)
 (第5条)
 ■ トマトジュースによる乾杯の推奨
 市は、市民の健康的な食生活に向けた意識の高揚を図るため、**トマトジュースによる乾杯を推奨するものとする。**

2014年9月17日
 東海市トマトで健康づくり条例が制定されました

10月9日のトマトメニュー 「ミートボールのトマト煮」



材料 (4人分)
 ミートボール(8g/個) …20個
 玉ねぎ…180g
 ジャがいも…100g
 にんじん…80g
 エリンギ…48g
 グリンピース…20g
 オリーブ油…小さじ1/2

A {
 ホールトマト…40g
 トマトケチャップ…50g
 ウスターソース…小さじ
 洋風だし…小さじ1
 砂糖…大さじ1
 赤ワイン…大さじ1
 塩こしょう…少々
 片栗粉…小さじ2
 水…120cc

1. ミートボールは油で揚げる。玉ねぎは8mm幅スライス、にんじんはいちょう、ジャがいもは小さめの一口大、エリンギは2mmスライスに切る。
2. オリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、エリンギの順に入れて炒める。
3. 水とジャがいもを加え、煮る。
4. トマト缶とAの調味料を加え、軽く煮てから、ミートボールとグリンピース、赤ワインを加え、ミートボールが煮崩れないようにやさしく煮込む。
5. 水で溶いた片栗粉を加え、とろみを調節し、塩こしょうで味をととのえる。

ミートボールと野菜、トマトから出たうま味たっぷりのおいしい煮込み料理です!

